

体育知识丛书

武术运动小知识

人民体育出版社

·体育知识丛书·

武术运动小知识

张文广　张山　曾乃梁
习云太　严广才

人民体育出版社

·体育知识丛书·

武术运动小知识

张文广　张山　曾乃梁
习云太　严广才

人民体育出版社出版

天津市第一印刷厂印刷　新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32　52千字　印张 $2\frac{22}{32}$

1978年6月第1版　1979年[illegible]月第1次印刷

印数：1—90,000册

统一书号：7015·1759　定价：0.18元

*

责任编辑：王洁

出 版 说 明

为了普及体育运动知识，进一步推动群众性体育运动的开展，我们组织编写了这套"体育知识丛书"。这套书以问答方式介绍各个主要运动项目的一般知识。在文字内容方面，力求做到通俗易懂，生动活泼，深入浅出，帮助广大读者了解体育运动的有关知识，更好地为革命而积极锻炼身体。

由于我们的政治思想和业务水平有限，这套丛书可能会有缺点和错误，希望读者提出宝贵意见。

这套丛书在编写过程中，得到许多有关单位和同志们的大力协助，在此表示深切的谢意。

目　录

你知道武术运动最初是怎样产生的吗？

武术运动是我国源远流长的民族文化遗产之一。

恩格斯曾经指出："科学的发生和发展，一开始就是由生产决定的。"同样，武术运动也是劳动人民在长期的生产斗争和阶级斗争的社会实践中产生和发展起来的。原始人类的狩猎和生产工具的发明，部落之间的战争和兵器的出现，以及生产和军事技能的不断发展，都为武术运动的产生和发展创造了条件。

在原始社会里，人们为了生活和自卫，在狩猎、觅食和抵抗猛兽的斗争中，逐渐形成了一种拳打脚踢和使用简陋武器（生产工具）的攻防方法，这些技能的经验积累成为有意识的活动，就是武术的萌芽。而使用的石刀、石斧、石锤和棍棒等工具也就是武术器械的雏型。

生产工具和劳动技能的不断改进，对人类社会生产力的发展起着一定的推动作用，这也对武术的发展有着直接的影响。距今约十万年前至四万年前旧石器中期，人类社会已进入氏族公社时代。"丁村人"用交互敲击法制成的砍伐器是以前的"北京人"所没有的。在这时期出土实物中出现了尖状石器、石球、石手斧等。到了距今约四万年前至一万年前的旧石器晚期，"河套人"已开始使用骨角加工的矛；再从山顶洞出土实物中出现的穿孔骨针和石镞来看，当时"山顶洞人"已初步掌握穿孔和磨制技术，为制造锋利的工具提供了有利的条件。到距今约七千年前至四千一百年前的新石器

时代，大量出现了石斧、石铲、石刀和骨制的骨鱼叉、箭镞等工具；新石器末期，有些地区还出现了极少量的铜钺、铜斧、铜刀、铜戈及铜镞等。这些原始的生产工具，在它不断进步的漫长过程中为后来的武术器械运动提供了丰富的内容。除弓箭之外，还有棍、棒、斧、钺、戈、矛、刀、剑、锤、铲、叉等，这些器械在后来武术的所谓“十八般武艺”中占了很大比重。再从武术中某些软器械来看，也可以看出它是由某种原始的生产工具演变发展而来的。比如“绳镖”就是由原始的“鱼叉”演变的。“绳镖”是在镖的尾端系缚着绳索，手抓住绳索将镖打出，可放可收；而“鱼叉”有的在尾端带有结节便于系绳索，用手抓绳索使叉打出，同“绳镖”一样可放可收。陕西西安半坡遗址出土的原始“鱼叉”，其形状和后来的“镖”十分相似；所不同的只是前者是骨制的，后者是铁制的。

部落战争的出现，进一步促进了武术技术的发展。在当时部落与部落之间的战争中，远则使用弓箭、投掷器，近则使用棍棒、长矛。近战时，一个人有时需要对付一个或好几个人的进攻，当手中武器被打掉时，就赤手空拳地与拿武器的对方搏斗，或双方进行徒手搏斗。社会的战争实践向人们提出了军事技能的要求，于是人们不断地总结从战争实践中获得的攻防的技能和经验，并传授给年轻的一代。武术的内容也就在战争实践中逐步地得到了丰富和发展。

马克思主义者认为人类社会的生产活动，是一步又一步地由低级向高级发展，由于原始社会尚处于人类社会的低级阶段，那时的武术也只能是处在萌芽、雏型的状态。但是武

术从一开始就与生产、生活、与战争的关系相当密切。进入阶级社会以后，阶级斗争更是推动武术发展的强大动力。几千年来，我国的武术运动历久而不衰，与时而俱进，不断发展，日趋丰富，成为我国劳动人民世代相传，广泛开展的一种传统体育项目，这是一个最基本的原因。

进入阶级社会以后，武术运动是如何发展的？

社会产生了阶级以后，武术运动就作为阶级斗争的工具而得到了进一步的发展。一方面，奴隶主、封建地主和资产阶级这些统治阶级，把武术用以训练军队，镇压奴隶、农民和工人群众，并作为对外战争的工具；另一方面，被压迫的奴隶、农民、工人也利用武术同反动统治阶级展开针锋相对的斗争，在劳动人民与统治阶级斗争的过程中，武术有了新的更大的发展。

商、周时期，我国进入奴隶社会。从商代的甲骨文中可以看到拳术的存在。如“斗”字，繁体字写成“鬥”，甲骨文的形式是：“[illegible]”、“[illegible]”、“[illegible]”，这很象两个人在做徒手搏斗。当时把武术的套路运动称之为“伐”。《山海经·海外西经》中记载说：“大东之野，夏后氏于此舞九伐。”“一击一刺为一伐”（《礼记·乐记注》）“九伐”就是手持武器舞练的套路里包含有九个击刺的变化，这说明它已是一种初期的武术器械套路。

周至秦时期，武术的搏斗运动有徒手的“角力”、“角

抵”和器械的“剑术”。当时“角力”和射、御一起被列为军事体育项目。至秦，“角抵”运动成了军中的重要体育项目。“剑术”在这一时期也比较普遍。在湖北省江陵县发现的“越王勾践剑”是这一时期劳动人民制作的珍品。

汉、晋以来，武术的套路运动有单人舞练的“剑舞”、“刀舞”、“戟舞”（见《史记》、《吴书》等记载），当时的武术套路除了以技击动作为素材外，还吸取了技巧性的动作。从在山东嘉祥县采集的“东汉画象砖”中可以看出有两组对练说明汉代套路运动的“对练”形式已相当流行。在这时期，“集体矛舞”、“集体剑舞”也有了新的发展。从河南邓县出土的“六朝画象砖”上可见到一组四个人集体练剑的场面。隋、唐以来，“剑舞”十分盛行。诗人李白、妇女公孙氏等都是唐代舞剑的好手。

宋代，武术套路形式称为“使拳”（见《都城纪胜》），元代则称之为“打拳”（杂剧《射柳捶丸记》），还出现了“使棒”（见《武林旧事》），对练的套路有“枪对牌”、“剑对牌”等，名称已和现在的大体一致（见《东京梦华录》）。在宋、元时期，武术搏斗形式较多的有“相扑”、“剑术”和“棒术”的比赛。比赛时筑台，叫“露台”，上台比赛叫“露台争交”，裁判叫“部署”，有时比赛结束还发“银碗”之类的奖品（见《梦粱录》、《武林旧事》、《元代杂剧》等）。

到了明代、清代，武术的套路运动出现了各种流派。许多套路运动对练习者的身体素质也有了较多的要求。当时武术的搏斗运动形式有“拳法”、“棍法”、“枪法”等，主



要用于军事训练之中。在民间，搏斗形式则逐渐为竞技形式所代替。

我国劳动人民早就把武术作为强身防病的手段。《庄子·刻意》中的“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。”说明两千多年前，人们就已开始模仿某些禽兽的动作，配合呼吸，摇动筋骨，促进健康，祛痛延年。这种健身的锻炼形式在汉代有华佗编制的“五禽戏”等，在后来还出现“八段锦”等，不断有所发展。

进入阶级社会以来，我国劳动人民非常重视武术，并把它作为进行革命斗争的一种手段。在我国历史上的大小农民起义中，以及近百年来反对帝国主义及其走狗的英勇斗争中，农民起义军运用武术技能，作为进行革命斗争的手段，取得了良好效果。有些革命组织如“小刀会”，“长枪会”“义和团”等，都是以武术作为重要斗争工具的。1841年，广东三元里人民，高举长矛、大刀、耙头，打得英国侵略者溃不

成军。十九世纪中叶，太平天国在起义过程中，明文规定要"磨洗刀矛，操练武艺，以备临阵杀敌。"天国的许多著名将领如西王肖朝贵，英王陈玉成，元帅罗大纲都以膂力过人，精通武艺而著称。总之，在轰轰烈烈的历次农民革命斗争中，武术是农民军凭以战斗的一种有力手段。而农民革命斗争又推动了武术的进一步发展，使之愈趋精粹，并具有较为广泛的群众基础。

你知道新中国成立前，在革命根据地是如何开展武术运动的吗？

早在伟大领袖毛主席率领中国工农红军开辟井冈山革命根据地和江西苏区时期，党就很重视开展群众性的体育运动。当时，面临敌人的封锁和连续"围剿"，苏区人民支前参战，不分昼夜地努力生产和工作，物质生活非常艰苦。在这种情况下，党十分关怀干部和群众的健康，一方面尽力改善生活和医疗条件，另方面号召开展文化、体育运动。在根据地内的工厂、机关、连队和学校中都设有"列宁俱乐部"，具体负责开展各种文体活动。在著名的红四军第九次党代会决议案中，曾明文规定：

"以大队为单位，充实士兵娱乐部的工作，做下列各种游艺：

1.捉迷藏等　　2.打足球
3.音　乐　　4.武　术
5.花鼓调　　………"

当时苏区群众体育运动的特点是与军事训练相结合，为革命战争服务。那时在红军、赤卫队、少先队和儿童团中普遍开展的武术项目有拳术、刀术和棍术等。在群众体育普遍开展的基础上，还经常举办各种体育项目的运动会。据不完全统计，仅一九三三年就举行过五次大型的运动会。其中八月上旬瑞金县体育运动大会有二百多名运动员参加，武术被列为运动项目之一，可见工农子弟兵在紧张的斗争生活和物质条件十分艰苦的条件下仍然坚持体育锻炼。当时，流行着一首“运动大会歌”，歌词是：

“运动大会开幕了，同志们来比赛，锻炼我们的身体，努力去杀敌，紧张斗争的精神，拥护工农政权．鲜红的旗帜展开，创造人民共和国。”



随后，伟大领袖毛主席率领中央红军于一九三五年十月到达陕北，开辟了陕北革命根据地。在抗日战争最艰苦的年代里，毛主席在革命圣地——延安向全国人民发出了“锻炼

体魄，好打日本”的号召，进一步指明了当时体育运动的方向。在毛主席的伟大号召和亲切关怀下，各个革命根据地群众性的体育运动蓬蓬勃勃地开展起来，有力地配合了伟大的抗日战争。

在毛主席、党中央的亲切关怀和领导下，当时延安先后成立了“延安体育会”、“延安新体育学会”等组织，提倡每天“十分钟运动”，利用星期天和节假日组织各种体育项目的比赛和表演。为了培训体育干部，在中共中央青委军体部具体领导下，在延安青干校曾创办过体育训练班，在延安大学设立体育系等。特别值得一提的是，在陕甘宁边区体育运动日益活跃的形势下，于一九四二年九月一日至六日召开了革命根据地最大的一次运动会——扩大的“延安九一运动会。”朱德同志亲自担任会长，不少中央负责同志参加领导工作。运动会的比赛项目有田径、篮球、排球、游泳及武装爬山、射击等军事项目。此外，还有篮球、网球、举重、双杠、马术、团体操和武术等表演项目。运动员共一千三百多人，真是一次盛况空前的运动大会。

从以上介绍的一些革命根据地体育运动的片段情况可以看出，在党中央的英明领导和亲切关怀下，武术运动和其他运动项目一样作为“群众的红色体育运动”，在革命根据地蓬蓬勃勃地开展着，有力地配合了各个时期的革命斗争。

解放后，武术运动有那些发展？

解放后，在毛主席“古为今用”、“推陈出新”方针的指引下，武术运动犹如枯木逢春，获得了新生，蓬勃地向前发展。

伟大领袖毛主席早就指出：“中国的长期封建社会中，创造了灿烂的古代文化。清理古代文化的发展过程，剔除其封建性的糟粕，吸收其民主性的精华，是发展民族新文化提高民族自信心的必要条件；但是决不能无批判地兼收并蓄。”解放以来，党对整理、研究和改造武术作了大量的工作。一九五〇年召开了武术工作者座谈会，相继又成立了武术协会，国家体委设置了专门机构，负责开展武术运动的工作，将武术列为正式的体育项目。在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”伟大号召的指引下，一九五三年举行了第一次全国民族形式体育表演大会，会上进行了丰富多彩的武术表演。接着又举行了多次全国性的武术比赛或表演大会。为了推动武术运动的普及和提高，党又组织武术工作者创编了甲、乙组比赛规定套路，编制了适应广大群众锻炼身体需要的初级套路、简化太极拳等，出版了许多武术书籍和挂图，拍摄了武术影片等。为了探讨武术运动的锻炼价值还组织了有关生理的测定和研究，使其逐步科学化。此外，各体育院校系科相继设置了武术课和专项班，青少年业余体校武术班也纷纷建立。广大工农兵群众十分喜爱的武术项目空前地开展起来。

你知道现在开展的武术项目大体可分哪几类吗？

武术在我国具有古老的历史传统和广泛的群众基础，是人民群众喜爱的一种体育项目，也是我国劳动人民在实际生活中不断积累和丰富起来的一项文化遗产。

武术的内容丰富多彩，在广大的农村和城市，到处都有各具特色的拳种，大约有几十种之多。常见的器械练习也很多。在广大工农兵群众中开展较广泛的锻炼项目，大体可分以下几类：

一、拳术类：是按不同拳种的运动规律和风格，由几十个基本动作组成的一整套徒手练习。其中有长拳、太极拳(包括推手等)、南拳以及形意拳、翻子拳、通臂拳、八卦掌、劈挂拳、八极拳、地趟拳和某些象形拳（如螳螂拳、猴拳等)。

二、器械类：这是按不同器械的特点和要求组成的套路练习。

（一）长器械：枪、棍、大刀、朴刀等。

（二）短器械：剑（又分短穗和长穗）、刀及匕首等。

（三）双器械：双剑（又分短穗和长穗）、双刀、双钩、双戟、双鞭、双头枪以及单刀加鞭等。

（四）软器械：九节鞭、三节棍、流星锤及绳标等。

三、对练类：这是两人或多人按照套路的动作顺序进行的攻防练习。

（一）徒手对练：对打拳、对擒拿等。

（二）器械对练：对劈刀、对扎枪、对刺剑、对打棍、单刀进枪、双刀进枪、朴刀进枪、三节棍进枪、三人对棍及单刀进枪、棍等。

（三）徒手与器械的对练：空手夺枪、空手夺匕首及空手破双枪等。

四、集体项目：一般指三人以上徒手或持器械，组成队形和图案变化的集体练习。

（一）集体徒手项目：集体基本功、集体长拳及集体太极拳等。

（二）集体器械项目：集体剑、集体刀、集体双头枪及不同器械混合的集体器械练习。

练习长拳对身体有什么好处？

长拳对练习者的身体素质要求较高，具有踢、打、摔、拿、起伏转折、窜蹦跳跃和跌扑翻腾等动作的特点，比较适合于儿童和青少年练习。是武术中较为普及的一个拳种。动作舒展大方，快速有力，节奏显明，运动量比较大。

长拳的动作幅度大，关节活动范围广，练习时使肌肉和韧带拉长并要求需有弹性，能有效地提高柔韧性。长拳中的踢打摔拿，窜蹦跳跃等动作可锻炼人体的力量、速度、弹跳和灵敏等素质。要在一分廿秒至两

分钟内完成几十个动作，这就要求运动员具备很好的耐力素质。

长拳练习要求做到"动迅静定"，有时在快速完成旋转或跳跃动作后，突然接个平衡，要求静止的动作十分稳健，这不仅提高了神经活动能力，而且由于神经中枢的兴奋与抑制要随着动静的变化而迅速变化，也提高了神经活动的灵活性和均衡性。激烈的长拳练习还加强了新陈代谢的过程，提高了血液循环系统和呼吸系统的机能。

总之，经常进行长拳练习，能提高各有关器官系统的机能，增强人的体质，同时还能培养机智、勇敢和顽强等意志品质。

为什么说长拳适合于儿童和青少年练习？在练习中应注意什么问题？

长拳适合于儿童和青少年练习，这可从两方面来谈：一个是长拳的特点；另一个是儿童和青少年的特点。

长拳动作舒展大方，快速敏捷。练好长拳在身体素质方面要求有较好的柔韧性、灵敏和一定的速度。从整体上看，长拳是技巧性较高而运动量又容易调整的项目，所以适合于从小开始训练。

下面，我们再从儿童和青少年的特点来看：

首先，儿童和青少年时期发展柔韧性效果较好。因为这一时期正属生长发育阶段，骨骼内矿物质少，有机物和水份较多，骨密质薄（脊椎骨中软骨成份多），因此富有弹性。

儿童和青少年时期肌肉中肌纤维较细，肌肉主要随着骨骼的增长而向纵的方向发展。因而采取同样训练手段和同等运动量进行柔韧训练，儿童和青少年比成年人进步快，收效大。年龄越小，机体的可塑性越大，越便于增加各关节、肌肉和韧带的活动范围。

其次，儿童和青少年时期是发展速度和灵敏素质的良好时机。有人研究发现，速度在10—13岁这一阶段增长得最快，此时如不进行训练，14岁以后速度素质就容易停顿下来。所以早期训练速度素质也会取得良好的效果。灵敏素质与速度和力量素质的发展有关，在各种条件下都能很协调地完成复杂的动作，就是灵敏的表现。灵敏素质与大脑皮层神经反应的灵活性有十分密切的关系。儿童和青少年时期，大脑皮层神经细胞工作能力较差，但灵活性高，因而也有利于发展灵敏这一素质。有人研究表明，10—11岁时，定位和定时能力提高，13—14岁时提高得最显著；如不适时加以训练，15岁以后这种自然增长的情况就逐渐停顿下来。抓紧在13—14岁以前，利用长拳套路训练提高灵敏性会收到较大的效果。

近些年的运动实践表明，武术、体操、技巧、乒乓球和游泳等技巧性较强而运动量又便于调整的运动项目，许多优秀成绩都为少年运动员所创造。实践经验还告诉我们，这些项目要想提高训练水平，也必须从儿童和少年时期开始。

在儿童和青少年时期练长拳应该注意什么问题呢？在练习内容上，可多做活动性的练习，也可适当结合一些静力训练（如站桩等），但要注意全面的身体训练，防止过大的负

重练习和过长时间紧张的静力练习。儿童少年时期神经系统兴奋过程占优势，而且易疲劳，易恢复，因此训练内容要多样化，练习手段应经常变换，并要注意恰当地掌握运动量。在训练初期，应多安排一些柔韧性练习，如压肩、活肩、抡臂；压腿、摆腿、踢腿、劈叉；活腰、翻腰、下腰及涮腰等等，初期练套路也可多分段以提高速度、协调的训练，15—16岁以后再偏重加强力量和耐力的训练。在训练实践中，训练内容及运动量都要根据练习者的身体素质、接受能力及个人特点而定，不能生搬硬套。

为什么太极拳有一定的健身和医疗作用？

每当清晨，在我国辽阔的大地上，经常有许多人迎着朝霞，披着曙光，在聚精会神地打太极拳。他们中间有头发斑白的老人，也有朝气蓬勃的青少年，有妇女，还有体弱和有慢性疾病的人们。太极拳为什么能这样深受广大群众的喜爱呢？因为它是我国劳动人民在实际生活中不断积累和丰富起来的一种健身防病的手段。

我国劳动人民很早就重视运用体育锻炼来防病健身。从长沙马王堆三号墓葬里一幅帛画“导引图”（按：“导引”就是古代一种体操活动）以及民间广泛流传的八段锦、五禽戏等锻炼手段中，都可以说明这一点。汉代名医华佗说：“人身常动摇则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽是也。”这就是说通过经常的、适量的体育锻炼，能够调动机体内在的积极因素，增强体质，以达到健身防病治疗的目

的。

练太极拳时要求精神集中，并且讲究“用意”，做到手、脚、躯干等身体各部位协调配合，还要求内脏器官与外形动作很好的配合，动作完整一气，上下动作相随，前后连贯，绵绵不断。经常进行这种协调配合的锻练，对大脑是一个良好的训练，能使大脑皮层产生适度的兴奋。一方面能增强神经系统对各器官系统的调节作用，另一方面也抑制了大脑皮层中某些慢性病灶的兴奋，起着积极性的恢复和医疗的作用。



太极拳动作柔和、缓慢、圆活、舒展，运动强度和运动量较为适中，练习后不易出现代谢机能的激烈变化，适合于不同体质和不同年龄的人们练习，特别适合于中年以上、体弱及慢性病患者练习。

太极拳运动要求呼吸自然，有意识地与动作适当配合并尽量做到深呼吸。这就增强了呼吸效果，加速了血液与淋巴的循环。打太极拳的过程中，很多动作姿势要求气向下沉，这样就增大了横膈肌活动的范围，有助于加强肠胃的蠕动，对肝脏也能起到按摩作用。

太极拳运动便于广泛普及开展，广大群众喜爱太极拳运

动并坚持练习，他们的多年实践证明，由于练太极拳能增强体质，所以对高血压、低血压、神经衰弱、胃溃疡、肺结核、关节炎及慢性心脏病等慢性病能起到较好的辅助医疗作用。北京运动医学研究所曾对练太极拳的老人与一般老人在体格发育、心血系统、呼吸系统的结构形态和机能状况方面进行系统检查，结果表明经常练太极拳的老人都比一般老人体质好。河南安阳市体委也曾对31岁至72岁的41名不同职业的人员作了观察。通过三个月坚持练太极拳之后，单从血压这个指标来看，练习之前，41名试验者中除4名低血压外，37名高血压患者平均血压为150.3/99.6毫米汞柱，经过三个月练太极拳后，平均血压降为143.1/94.8毫米汞柱；其中29人都收到降压的效果，占高血压37名中的78.4%。在4名低血压患者中，有3名血压升高，减轻了原头晕无力等症状。类似这样的事例还很多，说明太极拳是一项很好的运动，是一种较好的保健和医疗运动。

练习太极拳应该注意什么？

练习太极拳要经过一个由生到熟，由熟到巧的逐步提高过程。这个过程可以分为三个阶段来掌握。

第一阶段应该在动作姿势上打好基础，把拳套中的步型、步法、腿法、身法、手型、手法、眼神等基本要求搞清，做到姿势正确，步法稳定，动作舒展、柔和。要注意以下几点：

1.端正：保持上体自然正直，腰脊中正，两肩、两胯自

然放松，其他部位也要按照要求做准，切不可贪多求快，潦草从事。

2.稳定：关键是保持下肢稳定，为此应加强下肢支撑力量，注意步型、步法。掌握好主要步型（弓步、虚步、仆步独立步等）、步法（进步、退步、侧步、跟步等）的要领；加强单练各种桩步和步法；根据情况多练各种腿法和多做腰部的柔韧性练习；这些均有助于增强下肢力量，使动作稳定。

3.舒松：姿势动作要舒松自然，轻缓柔和，沉着稳健。不要用拙力僵劲，而要"运劲如抽丝"。

4.轻匀：初学时动作要慢，要柔；用力要轻，要匀。熟练后，要努力保持匀速运动，起落转换不可忽快忽慢，忽轻忽重。

第二阶段着重掌握动作的变化规律，体现太极拳运动的特点。要注意以下几点：

1.连贯：各个姿势动作要前后衔接，一气呵成，好象行之流水一样，不可松懈间断。

2.协调：全身各部位的运动保持协调一致，上下相随，完整一气。

3.圆活：特别注意运用腰脊带动四肢进行活动，体会转腕旋臂（不要故意缠绕）、松肩垂肘、屈膝松胯等要领。既要避免直来直往和转死弯、拐直角的动作；又要避免故意摇摆。做到变转圆活，轻灵顺遂。

第三阶段着重练习劲力的运用和意念、呼吸与动作的自然结合，做到动作轻灵沉着，周身完整统一。练习中要掌握

好“虚实分明，刚柔相济”；“连绵不断，劲力完整”；“意念集中，以意导动”；“动作呼吸，恰当结合”等要点。

在整个练习过程中，要注意精神高度集中；意识引导动作；呼吸自然并与动作协调配合。与其他运动项目相同，练太极拳也应适当掌握运动量，要持之以恒，最好是根据情况，每天在业余安排一定时间坚持锻炼，有条件的最好在清晨或晚间到空气清新或环境安静的地方练习，那样收效会更好一些。

什么叫南拳？它有那些主要特点？

南拳在祖国南方诸省流传较广，它的特点是步法稳固，拳势激烈，富于刚健之美，它特别能发展人的力量素质。

南拳在运动方法上，基本上是以形为拳，以意为神，如虎形、鹤形等，模仿一些动物的动作特点并结合武术的攻防方法编成套路。南拳多上肢运动，手法上包括各种拳法、掌法、爪法、勾手以及指法等，还有各种肘型、桥型和桥法。南拳的另一个特点是以气催力，在做发劲动作时有时伴随着发声吐气。



有的同志会问：南拳为什么有时要发声呢？这是因为发声吐气有助于充分的发力，使动作的劲力更加充足、刚健。

这也叫“气催力刚”。我们常常见到搬运工人在扛重物时，伴随着用力，会有节奏地发出“嗨哟、啊罗”等声音，唱起“劳动号子”，南拳中有些用力动作伴随着发声，也是同样的道理。

南拳练习中的发声是一种传统的练法，直到现在有些人在练南拳时还有因势发声的。这里应该指出，其他拳种也有不少用力的动作，但一般都不大发声。

形意拳有什么特点？

形意拳是刚中寓柔，动静分明，形意合一的一种拳术，它有五行拳、十二形、连环拳、八式和杂式捶等套路形式。

形意拳的动作整齐，简练清晰，身正步稳。它以三体式为基本姿势，以五行拳（劈、崩、钻、炮、横）为基本拳法并吸取虎、燕、马、鹰、鸡等各种动物的搏击形态结合武术的攻防特点而编制成拳术套路；手法以起钻、落翻为主，步法以进、退、闪、转为主。经常练习形意拳，有助于发展人体力量、速度等身体素质。它的主要特点是：

1. 严谨：形意拳的基本动作，方法简单，节奏分明。上肢动作大部是两臂一伸一屈，一上一下，起钻落翻，纵横反复练习。下肢动作则是进退闪转，虚实变化，轮换动作。每一个动作都要求四肢与躯干配合严谨，出拳时两肘护肋，两手护心。肘部不可向外张开。有人把形意拳的手法形容为：“出如钢锉，回如钩竿”。“两肘不离肋，两手不离心，出手收手紧随身。”出脚迈步要裹胯护裆，屈膝扣足，步法要

求敏捷而又稳定，旋转动作要求速度快并以腰为轴。

2. 协调：形意拳所要求的协调，与长拳、太极拳等拳种要求大致相同，但也有它独特风格和特点。它要求动作严谨、沉稳、完整。处处贯串，上下整齐，充分表现出全身各部动作的协调一致。这样不仅使周身的骨骼、肌肉受到锻炼，同时也使中枢神经系统得到良好的训练。

3. 沉稳：形意拳讲究刚柔相济，要求胸宽腹实，即向下沉气。练习中注意沉肩坠肘与松腰，有助于达到上体宽舒，下肢稳定。整个练习应感到既不松软漂浮，也不僵硬呆板，既灵活而又沉稳。

4. 完整：形意拳从外形讲要头部、躯干和四肢动作和谐统一；从内部讲要意、气和力协调配合。有人把它总结为"六合"，即：肩与髋合，肘与膝合，手与脚合；心与意合，意与气合，气与力合。无论是伸缩、纵横、起落、旋转都充分体现出内外相合，动静自如，完整不懈的特点。

什么叫八卦掌？

八卦掌是以摆扣步作为基本步法，以掌法为主要手法，并以走转行圆为主要形式的套路练习。在掌法中主要分为仰掌、俯掌、竖掌、抱掌、劈掌、撩掌、挑掌和螺旋掌八种，基本用法讲究"推、托、带、领、搬、拦、截、扣"八个字。八卦掌不象长拳那样拳打脚踢、窜蹦跳跃；也不同形意拳那样直来直往和太极拳那般柔和缓慢。

八卦掌的主要特点是以摆扣步走转行圆为主，两腿弯

屈，走起步来就象蹚泥蹚水一般，左右旋转，式式连绵，身灵步活，随走随变，虚实分明，刚柔兼有。在身体姿势方面，要求松肩



沉肘，实腹宽胸，以腰为轴，手动、步动同时要身动，以腰带动四肢。手型以掌为主，掌型是将五指分开，掌心向里涵空凹拢。

八卦掌的主要内容有：单换掌、双换掌、顺势掌、背身掌、转身掌、双抱掌、磨身掌、翻身掌等。这几掌可以一掌单独练习，也可以把这几掌贯串起来先后穿插地连环练习。还有一些套路打破了传统的转圆圈的格式，各种掌法穿插编排，结构比较新颖。

经常练习八卦掌，可以发展下肢的力量和协调、灵敏等身体素质。

什么叫八极拳？

八极拳在我国北方流行较广，是具有独特风格的拳种。

八极拳的套路短小精悍，动作迅猛，刚劲有力。除了拳法和掌法之外，还有较多运用肘、髋、肩、背进行撞靠的动作，发力爆烈突然，以短制长。所以有人把八极拳的劲力特点形容为“崩撼突击”。“崩”，形容山崩之势，“撼”，

形容震撼山岳，“突击”则形容用法突然，动作干脆。全部动作要求沉稳、协调和完整。在呼吸配合上主要要求沉气和沉肩、垂肘相配合。

八极拳的主要套路有“八极小架”、“八极新架”、“刚功八极”等。八极拳不仅能够单练，而且还可以对练。对练时要求双方按着固定的动作顺序进攻防守，相互接劲，着实发力．而且运用肘法较多，衔接较紧凑，因此八极对练一般都称为“八极对接”。

经常练习八极拳，能够很好地发展力量、协调和灵敏等身体素质。

通臂拳、翻子拳、地躺拳、螳螂拳各有哪些主要特点？

通臂拳的基本拳法有摔、拍、穿、劈、钻五种，练习时要求两膀松沉，动作大开大合，发力饱满。整个套路要求双臂交劈，交织变化，表现出胸部含挺，拧腰切髋的身法，取得气势贯通的效果。

翻子拳包括站桩翻、脆八翻、捞手翻等套路形式。它的套路一般短小精悍，结构严谨，发力迅猛，拳法连续性较强，一气呵成。有人把翻子拳的风格形容为“双拳密如雨，脆快一挂鞭。”

地躺拳是以跌、扑、滚、翻的技巧结合拳术的攻防动作编成套路，具有独特的风格。近年来，广大武术运动员和教练员在“剔除其封建性的糟粕，吸收其民主性的精华”的思

想指导下，反复研究琢磨，大胆吸取了过去“醉拳”中摔打的锻炼手段，也吸收了猴拳中跳跃翻腾的特点，充实改进地躺拳。使之内容更为丰富，难度和运动量也都有了提高，能更好发展力量、柔韧、灵敏和速度等素质。

螳螂拳则是象形拳的一种，是模仿螳螂的动作特点并结合武术的攻防技巧编成的拳术。它的拳法敏捷有力，手法较多，有勾、缁、劈、挑、弹等。步法也较丰富，有滑步、拖让、跟步、踏步等。在身法上着重要求拧腰、抖臂、坐髋，劲力上要求刚而不僵，柔而不软，动作之间，衔接巧妙，风格别致。

“枪扎一线，棍打一片”是什么意思？

枪和棍各属于武术运动中长器械的一种，制做它们的原材料也大体相同。枪身和棍都是用白蜡杆制成的，器材较简便。不过枪还要在白蜡杆细的一端装上枪头，并扎上一束火红色的枪缨子，枪的长度以练习者直立加臂上举的高度



为宜。棍的长度则等于练习者本人的身高，白蜡杆细的一头叫“棍端”，粗的一头叫“棍把”。

练武术的人常说：“枪扎一线，棍打一片。”这是指枪和棍有着不同的练习方法和不同的风格。枪比棍多了一个金属枪头，可用来扎假设目标，突出了它的特点和作用，所以枪法以拦、拿、扎为基本动作。扎枪又分上扎枪、平扎枪和下扎枪。此外，还有点枪、崩枪、挑枪、拨枪等枪法，枪术练习中，富于身法变化，活动范围广，气势奔放。总起来说，都是注意到发挥枪头的作用，并且使腰部用力与上下肢动作协调一致，扎枪平直，力点达于枪尖，准确性要求较高，因此形容为“枪扎一线”。当然枪法中也有盖把、架枪等动作，但毕竟不占主要地位。棍则不同，多以抡、劈、扫、云等棍法为主，大多是横方向用力，动作幅度较大，一打就是一片。练起棍来，呼呼生风，棍法密集，快速勇猛，因此有“棍打一片”的说法。

峨嵋刺为什么能在手中转动？

武术表演开始了，一个少年运动员活泼地出现在观众面前，只见他在起势亮掌的一瞬间，双腕一抖，手掌心中立即出现了两个闪闪发光的东西在飞快地转动。这是什么东西呢？

这个东西叫峨嵋刺。它为什么能在手中转动呢？这还要从它的结构谈起。峨嵋刺属于武术双器械的一种，长度约30公分，两头带尖，中间有一个圆环，练习时运动员将圆环套在双手的中指上，在静止动作或平衡造型的一刹那，手指一

泼，手腕一抖，峨嵋刺就可以在手中转动了。



峨嵋刺的主要运动方法有：刺、穿、挑、扎等，配合各种步型、步法、腿法、跳跃、翻腾和平衡等动作构成套路练习。舞动起来，小巧玲珑，饶有风趣，适合于少年或儿童练习。

什么叫双器械练习？主要的双器械练习有什么特点？

双器械练习是两手各持器械进行的套路练习。我们常见的双器械有双剑、双刀、双枪、双鞭、单刀鞭、双钩等。

双剑分长穗双剑和短穗双剑。短穗双剑的风格是剑法清晰，灵活多变，腕劲干脆，刚柔相济；长穗双剑则多以穿、



挂剑为主。剑舞穗飞，似彩练当空，潇洒奔放，动作优美。

双刀除要求两手都能做砍、劈、撩、扎等刀法以外，特点是刀花较多，如左右抡劈刀、左右腕花刀、左右缠头花等等。同时要求刀法和步法紧密配合，俗话说："双刀看步走"，就是看步法能否与刀法协调地配合一致。

双枪，也叫双头双枪。在双枪练习中也要求与身法、步法密切配合，双枪中有较多的舞花动作，要求手腕较灵活，能两手同时做舞花、云枪等动作。

双鞭比单手持九节鞭练习要难些，要求练习者两手都具有掌握鞭法的能力。单刀鞭具有软、短两种器械的特点，要求两手有运用不同类型器械的能力，分别把鞭法和刀法恰当地表现出来，需要有较高的协调性。

双钩的使用方法有钩、搂、带、托、压等钩法，它要求钩随身走，身随钩活，步法轻稳，身法灵活。

双器械中还有双匕首、峨帽刺和双戟等项目，也都各具不同的特点和风格。

软器械有那些主要特点？

九节鞭、绳标、流星锤和三节棍等都属于武术中的软器械。

九节鞭是九节小钢条用金属小环连接成的，主要运动方法有缠、抡、扫、挂等，抡起鞭来似银链飞舞，密集无间。练习鞭时，能长能短，可随人意。"旋子扫鞭"时运动员凌空而起，鞭从身下扫过，要求运动员具备较好的身体素质。



绳标是在一条长绳的一端，拴着一个金属的镖头；流星锤是在长绳的一端系有金属的锤头。这两种器械的运动方法大致相同，主要以缠、抛、抡等为主，要求练习者运用身体各关节做缠绕抡抛的动作，由圆运动变为直线运动，或由直线运动再变为圆运动；长绳能在脖子、臂、腿缠绕后，突然变为直线将镖头放出去，收放自如，要求力点准确，软中见硬。

三节棍则是由三节短棍用铁环连接而成，它以抡、劈、扫等棍法为主，配合舞花构成套路，要求快速勇猛，刚劲有力。

所有软器械的共同特点是能长能短，能放能收，软中见硬。开始练习软器械时往往不容易一下子掌握它的规律，不会很好地借用软器械运动的惯性，有时还容易出现器械碰击身体的某些部位。因此，初学时也可以找代用品，如初学流星锤，长绳一端可用棉布包代替锤头，这样偶而打在身上也不要紧。待掌握其运动规律之后再换成锤头。

武术中的对练，会不会把人打伤？

看武术对练表演时，常见枪离喉头只有几厘米，一枪紧似一枪的扎，大刀嗖嗖向头部猛砍，棍子向腰部猛抽，十分惊险。精彩的表演虽使观众赞赏不已，但总有个问号，武术中的对练，会不会把人打伤？



对练是在单练的基础上，两人或两人以上按照预先编好的套路进行攻防实战练习，它是运用武术中的技击特点编成的套路，是锻炼身体的一种运动形式。对练有：徒手对练，器械对练，徒手和器械对练这三种形式。

这种套路对练，既不是停留在原始击打的技术状态，也不是使用拙力的真拚实打，而是运用正确的攻防动作，根据预定的攻守方法，顺序和部位所组成的实战演练。对练由于接近实战，安全问题很重要。为了避免受伤，在扎枪或劈刀时，要注意留给对手以作好防守或闪躲动作的时间。如向对手面部扎枪时，出枪可适当放慢速度，待对手略作出闪躲动作后，枪尖超出对方头部则马上加快速度。劈刀也同样，待

刀刃劈过对手头部后再加速。这样既显得逼真，又给对手以一定的防守时间，避免碰伤。只要方法合理，时间准确，部位和距离都恰当，动作掌握得熟练，“熟能生巧”，不难收到快速多变，准确逼真的效果。

初学对练时，必须先从学习单人动作入手，待单人动作做得正确和熟练后，再作两人一攻一防的对练套路。开始对练时，要做得慢一些，力量小一些，双方随着动作配合的逐渐熟练，再相应地加快速度和加大力量。学器械对练时，也可先用木质器械进行攻与防的配合练习，熟练和准确之后，再改用金属器械。经过多次反复的配合练习逐步形成正确的速度和反应。形成默契的配合，即使偶然出现失误，也可以及时补救而避免误伤。当然，如果中断练习较久，在动作生疏的情况下加快速度练，也有可能出现碰伤，这是应注意避免和防止的。

武术中的集体项目有那些主要特点？

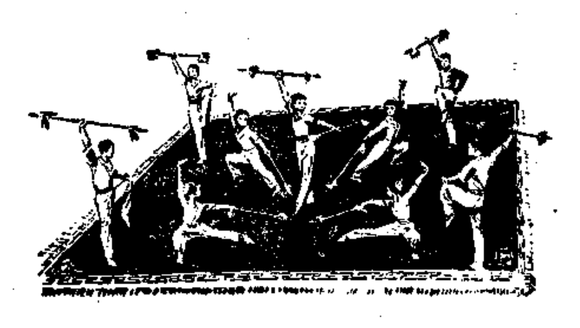
集体项目是指三人以上徒手或持器械组成队形和图案变化的集体练习。徒手集体项目有集体基本功、集体长拳及集体太极拳、集体综合拳（包括八极、形意和八卦）等。集体器械有集体剑、集体刀、集体棍、集体双头枪及不同器械混合的集体练习。集体项目都有那些主要特点呢？

第一、要求动作整齐划一。一般集体项目正式表演的人数不少于六人，首先要求“齐”，大自移步、转身、跳跃、翻腾和平衡动作，小至甩头、亮掌、抖腕及眼神，都要协同

一致。尤其是击响动作更要同时发声， 不要参差不齐。因此，集体项目的练习， 有利于培养团结合作和集体主义的思想。

第二、内容充实，特点突出。集体项目一般都要体现该项的基本内容，要具备手法、步法、腿法、平衡、跳跃等动作。完成一套集体项目时间一般不得少于三分钟，这对动作数量和运动量都提出了一定的要求，提高了锻炼价值。同时还要特点显明，风格突出。譬如《集体剑》就要突出剑术的特点，刺、崩、穿、撩挂等剑法要准确、清晰。如是短穗剑就要做到动作灵活，刚柔相济；如是长穗剑就要很好运用剑穗的特点，剑舞穗飞，翻转穿挂，挺收含放，身法多变；又如《集体刀》，就要注重缠头、裹脑、劈、砍、撩、挂等刀法的运用和另一手的协调配合，并突出勇猛慓悍，雄健有力的风格。

第三、结构恰当，队形图案多变。集体项目在动作编排，队形变换和画面构思上都要下一番功夫，我国广大武术教练员和运动员，在“古为今用”、“洋为中用”原则的指导下，



打破了因循守旧的思想，大胆冲破旧的框框，大胆吸取团体操等项目队形多变的长处，编排武术集体项目时，充分注意到结构恰当，布局匀称和图案多样、美观等问题，表演起来时而斜排，时而绕圈，时而穿插，时而单练，时而对练，时而一人主练，众人衬托，节奏分明，气宇轩昂。有时象春燕凌空，有时又似鲜花怒放，构成一幅幅优美动人的画面。目前不少集体项目还采取音乐伴奏的形式来烘托气氛、统一节奏、提高了表演效果。

武术集体项目的精彩表演，不仅深受国内广大群众的热烈欢迎，而且也博得了国际友人的赞扬和好评。外国朋友看了武术集体项目表演后说："表演优美动人，显示了你们国家的强大"，这些表演项目，"不仅有感人的艺术，还扩大了政治影响"。在"推陈出新""百花齐放"方针指导下，武术运动中的集体项目，必将在实践中不断丰富和创新，为这个古老的民族体育项目增添色彩。

在套路比赛中，"起式"和"收式"应如何理解？

在武术的比赛或表演中，每个单练、对练或集体项目的套路都有起式和收式，不管一套动作多还是少都不能除外。

"起式"一般是说明套路练习的开始，"收式"则表示套路练习的结束。套路有起式和收式，使人们建立整套完整的概念，也便于套路时间的统计。

根据武术练习的习惯，多数套路都是从场地的右侧开始

起式，练习者一上场，就在起式位置站好不动，准备好之后再开始做动作，。一般“收式”都回到“起式”的位置或其附近，“起式”和“收式”都在场地的同侧，而且面向一致。比赛中如有例外情况，应事先向裁判长说明。多数套路的“起式”和“收式”都是采取并步站立或丁字步站立的静止姿势，也有个别套路的“起式”是从活动状态开始的。比如有些对练套路，两个人持器械跑步上场，在跑动中，跑在前边的练习者突然回身向后边的练习者进攻，棍劈枪挡，枪扎棍格，就这样激烈而紧张地对练起来。一个好的“起式”能够产生“先声夺人”的效果。

比赛时，长、短器械的规格有何要求？

在武术运动会上，人们看到运动员表演的项目，不仅有各种风格的拳术，而且有不同特色的器械：有气势勇猛的刀术，有轻快飘洒、刚柔相济的剑术；有富于身法变化、气势



奔放的枪术，以及刚劲有力，风格泼辣的棍术等。人们再仔细观察，不同运动员所使用的器械也有所不同，这是因为规

则对长器械（枪、棍）和短器械（刀、剑）的规格，有着一定的规定：

1.枪——枪的长度，最短必须等于本人直立直臂上举的高度。

2.棍——棍的长度，最短必须等于本人身高。

3.剑——长度是以直臂垂肘反手持剑的姿势衡量，剑尖不得低于本人耳垂。

4.刀——长度是以直臂垂肘抱刀的姿势衡量，刀尖不得低于本人耳垂。

在武术比赛中对长、短器械按照年龄组分别作出不同的规定，这是为了使运动员基本上能在大致同等的条件下进行比赛，以便相互学习和交流，同时这些规定也是从群众参加武术器械练习中总结出来的，注意到发挥各种器械的特长。随着武术运动的向前发展，器械的规格也将随之作出相应的修改。

学习武术一般可从哪里入门？

看着武术运动员一项接一项的精彩表演，许多青少年和儿童都十分羡慕。但是高超的运动技术不是从天上掉下来的，也不是一朝一夕就能获得，而是在正确思想和方法指导下长期刻苦练习而获得的。这里介绍一下学武术应从哪里入门的问题。

学习武术一般先从基本功入手。武术基本功训练手段是丰富的，开始就应该抓住最基本的、打基础的东西。比如手

型可先学会拳、掌、勾，接着可学习冲拳、推掌、架拳和亮掌等主要手法。下肢动作可先学马步、弓步、仆步、虚步和歇步五种主要步型，再学踢腿、弹腿及蹬腿等简单的腿法。在这个基础上再学会上下肢动作的协调配合，如把“马步”和“架冲拳”结合起来，叫做“马步架打”。还可练“弹腿推掌”、“仆步亮掌”等。随后，也可掌握一些简易的组合练习，如把“弓步冲拳”、“弹腿冲拳”和“马步架打”这三个动作连起来做等。逐步过渡到学习初级的套路。目前已经出版的“初级长拳”以及“初级剑、刀、枪、棍等套路都是较适合于初学者练习的。

在有了一定基础之后，随着体质的增强和套路练习的需要，可逐步再学习一些旋转性腿法（如前、后扫腿等）、平衡动作（如“提膝平衡”及“燕式平衡”等）和跳跃动作（如“腾空飞脚”和“旋风脚”等），不断提高技术水平。

在打基础的时候，要重视发展身体素质，如做压肩、抡臂、压腿、搬腿、甩腰、翻腰等练习，以提高肩、臂、腰和腿的柔韧性、力量和灵敏等素质，为今后进一步掌握套路练习提供必要的条件。

长拳的基本功主要有那些？

长拳基本功的内容是在长期从事基础训练的实践中积累的各种有效手段的基础上加以提炼而组成。所以，它可作为长拳拳术套路练习的基础，同时也是发展专项身体素质和提高运动技术水平的有效手段。长拳的基本功练习为下一步的

套路训练提供了必要的前提条件。

长拳的基本功内容十分丰富，主要包括肩臂、腿、腰、手、步、平衡、跳跃、翻腾及组合等练习。分述如下：

一、肩臂练习——在于加大肩关节活动范围，增进肩部肌肉韧带的柔韧性，发展臂部力量。基本方法有：压肩、转肩（也可握棍转肩）、吊肩及抡臂（包括单臂绕环、双臂连环绕环、交叉绕环与仆步抡臂）等。

二、腿部练习——在于拉长腿部肌肉与韧带，提高腿部力量（特别是控制能力），柔韧性和灵活性。练习方法主要有：压腿（包括正、侧、后压）、劈腿（包括竖叉、横叉）、搬腿（包括正、侧、后搬），踢腿（包括正、斜、侧、后、外摆、里合、弹、蹬、踹、铲、扫等）。



三、腰部练习——在于加强腰部柔韧性、灵活性和力量，为更好体现身法打基础。主要练习方法有：俯腰、甩腰、涮腰、翻腰、下腰等。

四、手型手法练习——在于运用上肢手型和冲、架、亮、推等运动方法，掌握其运动规律。主要包括拳、掌、勾等手型和冲拳、架拳、推掌及亮掌等手法。

五、步型步法练习——在于增强腿部力量，提高两腿移

动转换的灵活性和稳定性。包括马步、弓步、虚步、仆步、歇步、坐盘及丁步等主要步型；还包括行步、击步、垫步等主要步法。

六、平衡练习——在于发展腰、髋、腿的柔韧性、灵活性和肌肉的控制能力。常见的平衡动作主要有：提膝平衡、燕式平衡、探海平衡、望月平衡和侧身平衡、高举腿平衡等。

七、跳跃练习——在于增强腿部力量，提高弹跳力素质，也有发展前庭分析器的作用。主要包括：腾空飞脚、腾空连环飞脚、旋风脚、腾空摆莲等。

八、翻腾练习——在于提高前庭分析器的能力，同时也有发展弹跳力素质的作用。常见的动作包括：侧空翻、旋子、乌龙绞柱等跌扑滚翻的动作。

九、组合练习——在于增进动作与动作之间紧密衔接和连贯的能力，提高难度动作的质量。一个组合练习一般由三至五个动作组成为宜。主要包括步型与步法的组合，腿法与手法的组合，跳跃与平衡的组合，翻腾与平衡的组合等。

长拳的一般基本功主要有以上九个方面，适合于青少年和爱好者、初学者练习。人们可根据个人原有基础、原有素质和技术水平的需要，在练习内容和方法上可有所选择和侧重。

练习长拳基本功一般要注意哪些问题？

长拳基本功的内容和训练手段是丰富多样的，在练习

时应注意以下几点：

1.初学时要由浅入深，循序渐进。

可以先学一些压腿、踢腿、弓步、马步和冲拳、抡臂以及活腰等动作，把专项训练手段和基本动作结合起来练。做某一个动作，也要由易到难，由浅入深。比如做“踢腿”这个动作，一般可先由低到高，速度由慢到快，用力由小到大，逐步提高要求。平素缺乏体育锻炼的人更不可过于性急，要随着技术的掌握和体质的增强，逐渐增加锻炼的运动量，不断提高身体机能和技术水平。

2.养成正确姿势的习惯。

如做“正踢腿”，刚开始踢不到前额处，那也可以放低高度，踢过腰即可。然而“直腿、立腰、挺胸”等身体姿势的基本要求必须做到。不然由于怕肌肉酸痛，一开始就弯腿、弓腰地做动作，不仅姿势难看，也影响锻炼效果。久而久之，还会造成错误的动力定型，妨碍技术水平的提高。

做动作时，用力要顺，不要使拙力僵劲。如做“右冲拳”这个动作，要注意拧腰，送右肩，急旋右臂，同时左肩自然后拉，这样配合起来，使发劲顺达。

3.坚持经常，持之以恒。

“拳练千遍，身法自然；拳练千遍，其理自见。”这是人们长期从事武术运动总结出来的经验。也就是说练拳有了一定“数量”的积累，才能达到“手眼身步”协调配合，掌握其中的“理”，即带规律性的东西。练习基本功也不例外，只有坚持经常练，才能提高身体的素质和机能，掌握住带有规律性的东西。再好的锻炼方法，如果不能持之以恒，

经常中断练习，那也不可能有什么成效。

练习基本功有什么好处？

经常练习基本功，好处很多：

第一，能够有效地增强体质，较快地提高身体素质。长拳基本功内容丰富，包括上、下肢、躯干等各个部分、肩臂、手、步、腿、腰各个部位都能锻炼到，而且还可做平衡、跳跃、翻腾及不同类型动作的组合，因此不仅能很好地发展各关节、韧带的柔韧性和灵活性，而且能较快地提高柔韧、灵敏、力量（包括弹跳力）、速度和耐力等素质。北京体育学院有关方面曾做过试验，集中几天时间的基本功训练就可使人体身体素质发生变化，尤其是柔韧素质提高更为显著。

第二，能够提高动作质量，为套路练习提供必要的条件。要想提高动作质量，除掌握一定技巧外，素质和专项技能是非常重要的因素。比如完成“旋风脚”动作，如果腿部弹跳力差，就跳不高，很难腾空；如果腿摆不起来，那么就不能实现空中在面前击响的要求；如果腰拧不起来，就会影响空中转体的速度和度数。而要做好这些动作，就需很好地提高腿、腰的柔韧性和力量，发展弹跳力等素质。基本功中许多动作，特别是组合练习，都是在动与静、快与慢、刚与柔、张与弛、吞与吐、起与伏、高与低等相互矛盾的运动中表现出武术运动特有的动力与节奏来，而这些恰恰都是套路练习所必备的要素。基本功从专项素质、专项技能及手、眼、

身、步协调配合等方面都为套路提供必要的前提条件。如果把套路比作一座房子的话，那么，基本功就是一砖、一瓦、一木、一石。这些“料”备得越充分，质量越好，房子就必然盖得越高、越牢、质量也越好。

第三，能够延长运动寿命。由于经常从事基本功练习，加强了身体各肌肉、韧带的伸展性、弹性，提高了关节的灵活性和活动范围，因此完成动作就协调、舒展、大方，并且能保持较长的年限，不少老武术工作者，往往七、八十岁仍然能登场打拳练棍，舞剑耍刀。这说明长期从事基本功训练，能延长运动寿命，虽年近古稀，但练起动作或套路来照样“身段随和，得心应手。”

第四，能防止伤害事故。经常练习基本功，提高了运动器官的机能能力，也提高了内脏器官的机能，还发展了前庭分析器的能力，这样在运动时，神经系统能更好地“指挥”身体各部行动，增强肌肉控制能力，能有效的预防伤害事故的产生。

做弓步为什么要“前腿弓，后腿绷”？

弓步是武术运动中主要步型之一，在套路练习中，弓步的动作一般都占较大的比重，所以做好弓步是基础练习的重要内容。

弓步，过去也叫“登山式”，好象人们在登山时两腿的姿势，要求“前腿弓”，即前腿弯屈，膝与脚尖成一条垂直线，还要求“后腿绷”，就是后腿要绷直，脚尖里扣，蹬地

使后腿膝关节挺直，同时还要求挺胸、塌腰，身体重心落于两腿中间。这样就比较稳固。经常进行弓步练习，可使“前弓腿的股四头肌得到很好的锻炼；“后腿绷”，是使后腿绷直，腿部肌肉得到加强。



做好弓步要防止弓腿太大，造成膝盖超过脚尖，形成前跪的姿势，使身体重心偏前，动作既不稳固，也不美观。同时还要注意防止后腿弯屈，“绷”不起来，或者后脚脚尖外撇，蹬不上劲儿，这样弓步的架子就会显得松软。

做好弓步还要防止弓腰（即腰向上弓起）和撅臀。因为弓腰、撅臀必然造成上体前倾，重心前移，弓腰的结果是使腰背肌肉松弛，也直接影响到“后腿绷”的完成。

总的来说，要完成好弓步，必须“前腿弓，后腿绷”，并且沉髋、塌腰、挺胸、抬头，眼平视前方。只有这样才能把弓步做得协调、完整而有力。在平时，还可以加上各种手法进行练习，如做“弓步冲拳”或“弓步推掌”等，可以左右弓步轮换做，或上步连续做弓步冲拳（或推掌），使左右腿得到均衡的锻炼。此外，为了完成好弓步动作，还可采取站桩训练手段，就是做好弓步姿势，保持不动，静止一段时间，这既有助于发展腿部力量，又能养成正确的动力定型，在练习套路时无论怎么衔接，都能使弓步做得正确、稳固。

为什么有人做“马步”脚尖老往外撇？如何纠正？

“马步”是武术运动中几种常见的步型之一。武术爱好者初学时一般都要先从学习各种步型开始。做马步时应两脚左右分开，脚尖朝前，平行站立，距离约为本人脚长的三倍，随即屈膝半蹲，大腿接近水平，膝关节不超过脚尖，全脚着地，身体重心落于两腿之间，两拳抱于腰间，还要注意挺胸、塌腰、展髋、裹膝。达到这些要求，就算把“马步”做正确了。

为什么有人做马步时易犯脚尖外撇的毛病呢？原因很简单，从人体解剖结构来看，除个别有“内八字脚”的人之外，多数人平时两脚脚尖都是处于自然外展状态的。做马步时需屈膝成半蹲姿势，如果不注意脚尖朝前的要求，就更容易使脚尖外撇了。

做马步时脚尖外撇的毛病，并不难纠正。第一、做马步时应强调两脚脚跟往外蹬，还可多做些站桩练习，即逐渐延长正确姿势的练习时间，使正确姿势定型。

第二、原地做马步蹲起练习，即蹲马步和站立交替进行。还可结合一些手法进



行练习，如做马步左右冲拳或推掌的练习等。

第三、可一脚外侧顶住墙根做马步，以限制其外撇。练习时，两脚轮流顶住墙根做动作。

第四、平时站立时，就可有目的地多做里扣脚尖的练习。

一般地说，通过一些练习手段，是可以把做马步时脚尖外撇的毛病纠正过来的。

平衡动作如何站得稳？

武术中的平衡动作，是单腿支撑身体重量，形成各种优美的造型。优秀运动员能在快速的起伏转折和跳跃动作后，马上做出干脆、稳健的平衡动作，使人们称赞不已。

单腿支撑怎样才能站得稳呢！

科学道理告诉我们：关键在于身体重心射影线不能超过脚的支撑面；否则就会失去平衡，站不稳。但人体的重心不是固定不变的，而是随身体位置的变动而变化的。例如，在平衡动作中，上体直立的提膝平衡、朝天镫、前举腿平衡等就比俯身平衡及仰身平衡重心高，因此，在动作变化过程中，掌握重心很重要。

要使平衡动作做得稳，首先要加强腿部、腰部等部位力量和柔韧性的训练。支撑腿有力才能使身体保持一定的肌肉紧张，很快地固定身体重心，使身体重心射影线不超出脚的支撑面。另一方面，柔韧性也很重要。比如做“探海平衡”动作，腿的柔韧性差，髋就挑不起来，上举腿就抬不高；腰部

柔韧性不好、上身就仰不起来，抬不高；肩臂若柔韧性不好，肩就展不开，胸部也显不出来，这样就不能出色完成这一动作，一旦腿举高些就会失去平衡。

在做平衡动作时，还要注意各部分动作要同时用力，同时完成。比如做“燕式平衡”时，后举腿、前俯身、外撑两臂、收紧腰、以及抬头挺胸，这几个环节要同时一致用力，同时完成，这样才便于控制身体重心。不然的话，如果先做后举腿和前俯身，后完成抬头挺胸的动作，那么在后举腿时就可能出现身体重心射影线超过支撑腿脚尖的现象，失去平衡。所以在平时训练中，要加强腰腿肌肉控制能力的训练，逐步提高难度地做前控腿、后控腿、控腰等练习，并在训练中养成“动迅静定”的习惯，就是说，一动，腿、腰、臂、头一齐动作；一静，各部位都稳住，纹丝不动。



在这里要强调一下头部的动作。在做“燕式平衡”或“探海平衡”时，头部后仰，有助于背部伸肌和臂部肌肉的紧张性加强，有助于平衡动作的稳定。这是由于头部位置合理地改变时颈部肌肉感受器和迷路感受器都接受刺激而发放兴奋冲动，兴奋传到延脑，再由延脑支配各部肌肉的紧张程度。这个反射可以使身体的重心不致越出支撑面，以保持平衡。

因此，在做俯身平衡时，后举腿和外撑臂的同时要完成抬头的动作。在做侧举腿平衡时，头部要转向举腿的同侧方向。因头部扭转时，可使同侧上下肢伸肌的紧张度提高，有利于把平衡动作做得更稳健。

此外，平衡时还要注意应最大限度地使用支撑面。任何平衡动作，都是支撑面越大，平衡就越稳。在一只脚支撑的情况下，就要充分利用全脚掌作为支撑面，这比偏重脚的某一部分（如脚外侧或内侧、脚掌或脚跟）作支撑都来得合理。同时还要注意支撑脚脚趾抓地，这样可加大支撑力量，利于平衡的稳定。

知道了上面的道理，还要多练，在不断的实践中认识和掌握平衡动作的规律，把平衡动作完成得更加稳健、优美。

增强弹跳力主要可采取哪些手段？

近些年来，武术运动在腾空跳跃和翻腾动作上有许多新的发展，这就要求运动员在训练中不仅要加强跳跃、翻腾技术的练习，而且需要充分重视弹跳力的训练，如果没有良好的弹跳力这一素质，要想出色地完成腾空动作是不可能的。

武术跳跃动作与田径、球类运动中的跳跃有一些区别。田径、球类等项目的一些跳跃动作，往往深屈膝蹬地起跳，就是说大腿肌肉参加工作较多；武术的多数跳跃动作蹬地时膝关节弯屈度不大，着重靠胫骨前肌和脚掌的力量做快速发力，当然也需要大腿肌肉群的配合。

增强弹跳力的手段很多，有一般、专项两大部分。在

一般训练方法中也要注意尽可能结合武术专项跳跃动作的特点和需要。一般训练方法主要有：

1.单腿连续跳——要求起跳脚前脚掌着地，腿蹬直；发力快速、干脆，模仿“腾空飞脚”起跳那样领臂(或摆臂)。

2.双脚跳——可直腿连续跳，也可双腿屈膝蹲跳起；还可采用上步单跳双落，起跳后用一只手触墙(或篮板等物体)，这种方法还可检验弹跳力进步的幅度。

3.蛙跳——可采取原地立定跳远，最好采用原地三级跳或五级跳，可训练后蹬力量和起跳后的举腿力量，发展爆发力。

4.跳台阶——微屈膝情况下连续跳上高台阶，上跳时配合领臂。

5.提踵或负重提踵——运动员直立，可手扶一物体，原地连续做快速的提踵动作，也可负重，如在肩上负一个运动员来做提踵动作。

6.负重蹲跳或负重走——运动员可肩扛轻重量的杠铃，直腿或微屈腿的连续跳动作。负重走可肩负杠铃或负一个运做动员做提踵走。

7.小腿绑沙袋跳——可做跳绳，也可做跳台阶，跳木马等练习，然后去掉沙袋跳。

专项训练方法主要有：

1.翻身跳——上步右脚起跳，身体翻转跳起转一周，连续做，为完成“旋风脚”打基础。可右脚跳，左脚先落；也可提高难度，右起右落。

2.腾空外摆——上步在空中做不击响的外摆动作，连续

做，为完成“腾空外摆莲”打基础。

3.跃起侧手翻——上步（或加助跑）跃起做侧手翻，即身体将成倒立起时手才扶地，为完成“侧空翻”打基础。

诸如此类，方法要多样，并根据个人特点选用。跳跃练习安排不可过于集中，以防膝、踝受伤。这些都是在弹跳训练中应注意的。

“腾空飞脚”怎样才能做好？

“腾空飞脚”是武术运动中一种基本的跳跃动作。

“腾空飞脚”是这样做的：从并步站立的姿势开始，右脚先上一小步，左腿向前、向上摆踢，随即右脚蹬地跃起，使身体腾空，两臂由下向前、向头上摆；在空中右腿向前上方猛力弹踢，脚面绷平，右手背在头前上方迎击左手掌后立即向下迎击右脚面，同时左腿屈膝（或直腿）收控于右腿侧，脚面绷平。左手在击响的同时分摆至左侧方变勾手，勾尖向下，略高于肩，上体微前倾，两眼平视前方。“腾空飞脚”还可以加助跑完成。



腾空飞脚主要要求是“高、准、响”。

首先是要“高”。腾空要高，起跳脚就必须充分蹬地，使身体“飞”起来；另一方面左腿要使劲收控在右腿侧，即所谓把腿“吸住”。如果左腿“吸”不起来，即使右腿蹬地很好，腾空高度也要受影响。在空中，上体要挺胸、立腰，微向前倾，不能含胸、收腹、坐臀。击响动作要连续、准确、响亮，尤其是要努力做到在身体起到最高点时完成击响动作。

有人可能会讲，道理我都清楚，就是练起来，腾空不高，左腿也“吸”不住，击响也不准确。那该怎样才能做好“腾空飞脚”呢？

要做好腾空飞脚，光靠有正确的动作概念是很不够的，还要有良好的身体素质。可以根据情况，把有些动作分解出来练。如左腿“吸”不住，老往下掉；那就可以连续做右腿蹬跳，左腿屈膝摆起，同时两臂上摆的踏跳吸腿专门练习。还可以在压腿或搬腿后做控腿练习。在空中“吸”住左腿，除要有左腿股四头肌的控制能力外，还有腹肌的力量起作用，为此还要通过各种手段来加强腹肌的收缩力量。如果空中击拍不准或不响，则可以单独抽出击拍动作，原地或行进间地反复做拍脚动作，待准确、响亮之后再过渡到腾空完成。

在右脚踏地跃起的一刹那，还要配合“提气”，快速短促地提一口气，使膈肌牵动内脏器官产生向上的加速度，有利于增加腾空的高度。在腾空击响的一瞬间还可配合“托气”，以增加腾空造型的时间。

如何做好“旋风脚”动作？

“直体向上卷高空，
右脚里合击手中，
霹雳一声震天响，
空中转体似旋风。”



这四句话是对旋风脚动作的形容和概括的描述。“旋风脚”是武术跳跃动作之一，也是套路中常见的一个动作。“旋风脚”应该怎么做呢？比如从侧“高虚步亮掌”开始，左脚向左进一小步，同时左手向前、向右上摆动，右臂伸直向后、向下摆动；随即右腿上步，足尖内扣，准备蹬地踏跳，左臂向下摆动屈肘收至右胸前，同时右臂向上、向前抡摆，上体向左旋转并略前俯；重心右移，右腿屈膝蹬地跳起，左腿提起向左上方摆动，上体向左上方旋转，同时两臂向下，向左上方抡摆，身体旋转一周，右腿在空中作里合腿，左手在面前迎击右脚掌，左腿伸直或自然弯屈。

在做“旋风脚”动作中，应该注意右腿要充分“蹬”地，并要有“碾”地的动作，使其产生向上和旋转的力量。“旋风脚”在空中旋转的动力是从地面上的“蹬”、“碾”过程中获得的。充分蹬地，可使右腿的踝、膝、髋关节得到充分的伸展，加上两臂顺势划弧摆动，从而产生向上的力量。而右脚碾地，拧腰、左腿外摆和右腿里合，以及向左甩头等，都是产生向左旋转的力量，把这两个力量紧密地结合起来，就能做好旋风脚的动作。

什么叫“寸劲”？

寸劲指的是武术动作中短促用力的方法，实质上也是一种爆发力，即当动作临近结束姿势很短距离时（“寸”是形容其短，并不是就指“一寸”的距离）突然收缩肌肉，发出短促、刚爆的力量。比如“冲拳”这个动作，拳从腰间发出，相对放松，当临近伸直臂、拳即将到达终点时，骤然加快速度，加大用力，这就叫“寸劲”。再如“正踢腿”，当腿向上踢起，脚尖临近前额部位时，骤然加快速度，这种突然用力的方法，就是“寸劲”。

运用“寸劲”有很多好处。首先可以使用力顺达。武术拳谚讲：“力宜顺达功宜纯”。运用“寸劲”就是要求肌肉不该用力时相对放松，该用力时则突然紧张；并要求该收缩的部位紧张，不该收缩的肌肉相对放松，这样既省力又顺达，而且力量能够集中地、充分地发挥出来。“寸劲”运用自如了，动作有紧有松，有快有慢，有刚有柔，在这种紧与

松、快与慢、刚与柔的情况下产生鲜明的节奏，也就提高了表演的效果。在“寸劲”的经常运用中，能够提高柔韧、协调、速度和力量等身体素质。

在武术练习中主要有几种“眼法”？应如何训练眼神？

在武术练习中历来十分重视眼神的训练。无论是做武术单个动作，组合练习，还是在完成套路中，都要求“手眼身步”四者协调一致，这样才能使动作完整、协调，提高质量。其中“眼法”也是十分重要的。所谓要做到“精神贯注”，主要靠眼神来体现。在武术表演中就看得非常清楚。有的运动员虽然动作舒展大方、快速有力，然而由于不会合理地运用眼神，就影响了练习的质量。

有句成语叫“画龙点睛”，形象地说明眼睛的重要性，“龙”画得再好，不画出眼睛，就显得没有生气，添上眼睛，就栩栩如生了。戏剧训练中也非常强调眼神的作用，讲究“一身之戏在于脸，一脸之戏在于眼”。当然，武术运动中的眼神不象戏剧那样要表现出内心感情，而是结合动作的变换。

在武术练习时，对眼神的基本要求是“手眼相随”、“手到眼到”。主要的眼法有“随眼”和“定眼”。所谓“随眼”，就是要求在动作过程中眼睛要照顾到手的变化，特别



是要跟随主要手的变化而动。如长拳中“虚步亮掌”，开始右掌上砍时，眼随右手视右上方，在左掌上穿时兼顾一下左手，接着眼随向右后方摆动的右手而转动，在形成虚步并做抖腕亮掌的一刹那迅速向左甩头，眼睛平视左前方。在这个动作出现静止“亮相”（或叫“造型”）的时候，眼睛集中注视一点，这就叫“定眼”。定眼时，要求眼神集聚一点，并尽量注视远方。

要能在套路中很好地运用眼神，就必须在平时加强对眼法的训练。开始可以结合简单的动作练，比如做“亮掌”动作，手臂摆动时练“随眼”，抖腕亮掌时练“定眼”，练定眼时，眼神要集聚一点，不要无目标地注视一大片，形成散而无光。在练“定眼”时，还可运用“挑眉”这一方法，即当眼睛注视某一固定目标时，将眼眉微微挑起，能产生眼光集聚有神的效果。在训练“眼法”时，要防止和克服那种理解为单纯瞪大眼睛，造成眼大无神，散而无光的做法。训练中可结合动作，如反复做左右“亮掌”动作来训练眼神的变化。在有一定基础后也可结合连续左右“仆步穿掌”等较复杂的动作及一些组合练习来练眼法的“随”和“定”。眼神的运用还要根据不同拳种的特点而有所区别。如长拳练习中，由于动作起伏转折，窜蹦跳跃变化很快，所以眼神也要“随”得紧，“定”得快。而太极拳动作柔和缓慢，因而，练习时，眼神的变化也相应地较柔和缓慢。

总起来说，眼神的训练很重要，不仅影响到动作和套路的质量，而且关系到人们的神态，能表现出一个人的精神面貌，所以在训练中应予以足够的重视。

“手、眼、身、步”如何才能协调一致?

武术运动中手、眼、身、步的协调配合是十分重要的，也是衡量运动技术水平高低的一个重要标志。因此要高度重视手眼身步的训练。

在拳术中或在器械练习中，都同样要求这四个方面的配合一致，广而言之，器械也可看成手的延伸部分来理解；所以重点研究拳术中的配合具有普遍的意义。一般地说来，“动”起来要手、眼、身、步一起活动，协调密切地配合；“停”下来时要手到、眼到、步到、身到，同时稳定下来，完整统一。

拳谚中曾有这样的形容：“拳如流星，眼似电；腰似蛇行，步赛粘”。这对于武术运动中的手、眼、身、步的要求作出了形象的描绘。

“拳如流星”，这里的“拳”是广义的，指整个上肢的手法，要求手法运动象流星那样轻快、敏捷，一举臂，一刁手，一抖腕，一亮掌，都要十分干净、利落。

“眼似电”，是指眼法要象闪电那般快速和明亮，“眼随手动，手眼相随，手到眼到”，这些话都说明眼法与手法有相当密切的关系，而且眼要随主要（一般指假设进攻的）手而活动或注视进攻的方向。眼神要集中，聚在一处，不能散而无光，也不能斜视。眼法的表现还与头部活动有关，要注意内收下颏，项直顶平。

“腰似蛇行”，是指身法要灵活多变，“蛇行”是形容

活动起来“折、弯、扭、拧”及“含、挺、收、放”等身法的变化，都要“主宰于腰”。身法包括胸、背、腰、腹等部分的活动，而关键在于腰，谚语也说“练拳不活腰，终究艺不高”，只有把腰椎、胸椎训练得柔软而富有弹性，在运动中才能体现出如“蛇行”那样“曲折变化”，而且通过腰把上下肢的动作合理地、协调地连贯起来，形成一个整体。

“步赛粘”，形容步法既要稳又要快。因为运动中下肢的动作是为躯干和上肢动作提供必要的稳固条件的，所以它是基础的一环。拳谚讲：“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”，“先看一步走，再看一伸手。”可见，“步法”与“手法”关系非常密切。其间又靠“身法”连接，“眼法”则是精神状态的集中体现。步法也可单练，进、退、踉、垫、弧形步或小碎步，都要轻巧稳健，动而不乱，静则稳定。

总起来说，手法、眼法、身法、步法这四者在武术的单个动作和套路运动中，都是紧密配合，相互联系和协调一致的，使每个动作都能协调完整。比如“穿腹剑”接“弧形步”动作，在做“穿腹剑”时要迈左步，同时含胸、拱背、弯腰、收腹，使剑“穿”的动作与身法、步法紧密配合，随穿随走，眼神先略下顾“穿”的动作，然后随前穿剑而平视前方。这样，手、眼、身、步就配合好了。要想把四者配合好，还需在武术运动实践中不断总结经验。

武术运动员为什么也要进行全面身体训练?

武术运动中有跑、跳、平衡、也有旋转；有发展柔韧、灵敏素质的练习，也有提高速度和力量的练习，在发展身体素质方面算比较全面了，但同其他项目比较，在发展人体速度、力量、灵敏的素质方面，不如田径、游泳等项目；在对上肢力量及腹肌力量的锻炼上，则不如体操等项目。因此要针对专项的不足之处，进行有计划、有目的的全面训练。

同时从武术项目提高运动技术水平来说也需要进行全面身体训练。运动技术与身体素质之间，以及各项素质之间的相互关系是密切相联、互相制约的。例如，通过短跑发展起来的速度素质，对武术套路中加快组合动作和整套的速度、节奏就有促进的作用。又如武术中很多腾空跳跃动作需要"控"腿，不仅需要腿部有较强的控制能力，而且需要有强大的腹肌力量。体操运动中发展腹肌力量的许多有效手段就可采用。当然在练一般素质时要充分结合武术专项的特点，如在跑时，可多作短跑或变速跑，以适应武术套路练习变速的特点。经验证明，一般素质必须和专项素质结合进行训练，素质训练和技术的训练也要科学地结合起来，才能有效地提高武术运动技术水平。

此外，在安排全面身体训练中，还要考虑运动员训练水平和个人素质的缺欠，抓住重点练。因年龄、训练时期和专长不同，训练安排也应有所不同。身体素质的训练一般可安排在早操时间进行，同时也可利用训练课结束前二、三十分钟

进行。还可以定期进行身体素质测验，以检查训练成效。身体素质的进步和其他事物的发展一样，不是直线上升的，而是螺旋式上升，有时进步明显，有时暂时停顿，甚至下降，然后再上升。知道这个规律，就能心中有数，做到合理安排。

什么是武术的“组合练习”？

“组合练习”，也可叫做“组合动作”，一般是指三个或三个以上的武术单个动作按一定的规律和顺序连接起来的练习。

武术运动的主要形式是套路，套路则由若干段动作组成，而每段又包括若干组合练习。组合练习则由几个动作组成的。当然每个组合中的动作不是随意地、简单地堆积在一起的，而是根据动作起伏转折，快慢相间、有动有静和刚柔相济的原则有机地结合起来，并且要尽量利用动作之间的惯性。组合练习一般也可以有起式和定式。举个例子：“左弓步双推掌——→仆步穿掌——→上步腾空飞脚——→提膝勾手亮掌”这个组合由以上四个动作组成，起式“左弓步双推掌”，属中姿势；定式采取“提膝”动作，属高姿势；中间有个起伏转折的低姿势“仆步穿掌”和高姿势的腾空动作，这样的组合结构就比较好。有高、有低、有起、有伏，体现出了动作结构的变化。

组合练习是很重要的。优秀的套路一般都有几个或十几个符合个人训练水平的组合练习，因为这些组合对提高套路的节奏感及突出套路的高潮都起一定的作用。所以在平时训

练中，除了要认真做好单个动作外，还要十分重视组合动作的练习，使动作连贯，前后衔接得更紧密，在套路中能“带串儿”，即几个动作连起来做，提高锻炼身体和表演的效果。

组合练习有徒手的，也有带器械的；有单练的，也有对练的和集体项目的。在训练实践中，运动员通常要根据自己的训练水平和特点因人因项地选择组合练习，特别是有计划地从套路中选出一些组合反反复复地练，突出重点部分，加强薄弱环节，不断提高套路的质量。

什么叫“套路”？练好套路应注意什么问题？

套路是由几十个武术单个动作，在往返的练习中，按照一定的顺序恰当地连接起来，前有起式后有收式，形成一个完整的练习过程。

现在的武术比赛和武术表演多以套路形式出现，专项身体训练、单个动作和组合练习等都是为练习套路打基础的。怎样才能练好套路呢？

第一、要抓好基本功训练。

要练好套路，必须认真练好基本功，严格要求，一丝不苟。从一开始，就抓住基本动作的质量要求，冲拳、踢腿，都要有一定的规格，不能有半点含糊。如果踢起腿来膝关节弯屈，冲拳时臂伸不直，那么在套路练习中就会出现这些错误的动作，影响整个套路练习的质量。为了出色地完成基本动作和整个套路，还必须进行肩、臂、腰、腿、髋等部位的专项身体训练，以提高柔韧、力量、灵敏和速度等素质，并

且要把专项身体训练同基本动作、组合练习紧密地结合起来练习，为套路练习打好基础。

第二、抓好动力和耐力的训练。首先是要求动力顺达，协调完整。不能用拙力僵劲，而要打出“寸劲”(即爆发力)来。如弓步冲拳或推掌，这个动作较简单，但发力时也要通过蹬腿、拧腰、顺肩、旋臂，最后使力点达于拳面或掌侧，形成完整一气。做动作时要特别强调手法、眼法、身法和步法的紧密配合，眼随手动，身随步变，动静分明。另一方面还要抓好耐力的训练，长拳和器械套路，每套几十个不同组别的动作都应在一分二十秒至二分钟内完成，所以需要具备较好的耐力。可以通过专项训练手段，如连续一套半或两套完成套路，来提高专项耐力，也可通过长跑、越野跑、变速跑等手段发展一般耐力。

第三、抓好节奏的训练。这就是说要注意动作与动作之间的合理衔接，使套路的动和静、快和慢、起和伏、高和低、刚和柔等特点恰当地体现出来，从而给人以节奏鲜明的艺术感受。如“腾空飞脚”刚给人们以身轻如燕的感觉，马上接一个“望月平衡”又会给人们以稳健沉着的优美形象，这一高一低，一起一落，明显的对比，就能产生生动的节奏。

套路练习的节奏不是一成不变的，它是根据不同项目的特点和个人的特长而定的。为了掌握好套路的节奏，应该反复多练，在反复实践中不断总结出带有规律性的东西，达到较高的水平。

编排套路时主要应注意那些问题？

为了适应广大群众锻炼身体的需要，武术工作者创编了许多优秀的武术套路，不少业余训练班，辅导站也组织群众自编自练，在编排套路时应注意那些问题呢？

第一、要弄清对象，明确任务。

编排武术套路时，首先要了解练习者的各方面情况，依据不同对象的不同要求进行编排。如果主要考虑为普及而编排，那么就要注意套路不可太长、太难，运动量和难度都要能为初学者和一般爱好者所接受，套路内容应包括一些基本的动作。如果要从提高技术水平方面考虑套路的编排，那么就要选择一些起伏转折，窜蹦跳跃和翻腾平衡的动作及其组合，以适应发展身体素质的需要。再如，一般女子比男子柔韧性强，所以在套路编排时就应多选择一些平衡、控腿等能突出柔韧性的动作，而男子练习的套路应多编排一些勇猛、快速、有力的动作。如果是为某个人编排套路，那么还应着重考虑他的基础水平、身体素质和技术上的特点。总之，对象不同，任务不同，编排武术套路也应有所区别。

第二、要依据力学原理，使动作衔接合理。

在初步确定套路的动作数量及难度之后，在具体编排每段动作时，应使动作能沿着运动的惯性而动，使前面一个动作的结束姿势恰好成为后一个动作的开始姿势；这样就能使前一个动作所产生的力量，成为下一个动作起动的因素，做起连续动作时能够“动力顺达”、协调、自然。比如，“仆

步穿掌”接“腾空飞脚”动作，就比较合理。随着穿掌，身体重心由高到低，经过弓步过渡使重心由后往前移，由低转为较高，由于身体产生向前、向上的惯性力，为腾空飞脚准备了有利的起动姿势，再加上后脚上步制动并蹬地上摆，就能把向前的惯性力转为向上的力量，从而为做腾空飞脚动作提供了有利的条件。

第三、合理安排难度动作，使每段和整套动作表现出鲜明的节奏感。

首先应考虑一套动作开始、发展、高潮和结束，根据个人体力情况和习惯，考虑把重点难度动作或完成得比较精彩的动作放在高潮的那一段；同时在每一段中一般也应考虑有头有尾，有重点有一般。这里就需注意组合动作的运用，组合动作要连贯完成，动作衔接十分紧密。但组合中也不要把难度动作堆积在一起，只有紧张、缺乏柔和，既显得重点不突出，又导致其他部分平淡。在套路的结构上，一方面要重视动作的编排，另方面也要重视训练效果，在训练中要使动作快慢交错，起伏插配，动静结合，转折合理，刚柔相济。“动如涛，静如岳”，就是形容动起来如波涛汹涌，快而有魄力；而静下来则犹如山岳那般稳定而有气势。套路编排时，还要尽量避免把同类动作堆在一起，以免产生类同感，影响艺术效果。编排套路中要强调动和静、快和慢、起和伏、难和易、刚和柔的动作交错编排，相互映照，突出对比，以产生强烈的节奏感。

此外，还要注意起式和收式动作的选择，要适应整套的布局，不要偏重于一端。

第四、应根据个人特点，充分发挥特长。

编排套路时要因人因项而异，如个人柔韧性好，则可多选一些踢、搬、劈及平衡的动作；如个人弹跳力强，则可多选取跳跃、翻腾的动作；反之，个人弹跳力差，则应着重表现身法、节奏和协调方面动作的比例。诸如此类，总之，要充分发挥自己在技术上、素质上的长处，而不能编排很多自己做不好甚至完成不了的动作。整套编好之后，还要由练习者本人从头至尾地练习几遍，逐节逐段地检查一下，如有不妥之处，再作必要的修改和调整。

要大胆创新，在以上几条编排原则的指导下，编制出更多、更好、适应不同练习者需要的新套路来。

怎样通过图解自学套路？

为了适应群众性武术活动开展的需要，有关部门陆续编写了武术运动的有关书籍和挂图。为自学武术提供了非常有利的条件。



通过武术图解自学的时候，最好能有二、三人一起研究，一个人读图解说明，另一个人练，边看、边议、边练，看图解的人对照说明帮助练习者纠正动作，然后再交替进行。如果只

有一个人自学，那就可以先看图解与说明，按其路线要求去做，然后再对照图和说明看做出的动作是否合乎图解的要求。

图解中的符号和文字说明，主要描述了动作的起止点和经过的路线。图解中的标线表示下一个动作手、脚的运动轨迹，箭尾表示下一个动作的起点，箭头则表示下一个动作的静止部位。实线与虚线的区别要因书而异，单练套路一般是虚线表示左手右脚的动作，实线表示右手左脚的动作；也有的书把实线表示上肢动作，把虚线表示下肢动作。不管是那种类型，只要认真看几个动作之后就可以分辨出来，因为在同一本书中所用的虚实线是统一的。对于比较复杂的动作，可以采取分解看图的办法，先学熟某一部位的动作路线。如手和脚的动作可以分开学，左、右两侧的动作也可以拆开做；可以首先确定身体部位及下肢的位置，然后再弄清通过什么手法、步法过渡到下一个动作。待分别弄清手、脚的起止点及运行路线之后，再合起来做，以形成完整的正确动作。

初学时还要注意每次自学动作不要过多，尽力记熟。下次先复习巩固学过的动作后再进行新内容，这样坚持下去，逐步提高自学的能力，加快学习的进度。在一个动作或几个动作完成以后再一段一段地连起来做，最后形成一个完整的套路。每次学习进度要根据个人原有的基础和掌握动作的快慢而定。

自学套路时，开始就应定好方向，每次练习都在同一方向起式，这样有助于加深记忆。一般套路的布局，多是先由右向左打，一段结束后又返回来，从左往右打；如果一直往前做动作，出现打不回来的现象时，那么就可查一下某个动

作转动角度或方向是否错了。套路的收势一般都与起势同一方向并且位置接近或相距不远。掌握了这些规律，给看图练拳会带来一些方便。有一些自选套路的布局比较复杂，那也不要紧，只要细心，耐心地根据其路线图做，是能够掌握的。

武术套路比较长，记不住怎么办？

武术比赛套路一般要练一分二十秒至二分钟，每套有几十个动作，每个运动员都要掌握一定数量的单练、对练或集体项目的套路，怎么才能记住这么多的动作呢？

首先要从运用人类两个信号系统的活动谈起。

条件反射是高级动物和人类的大脑皮层对各种刺激信号作出的反应。我们把所有的刺激信号分为两大类，一类是现实的具体的信号，它们直接作用于各种感觉器官，如光、声、肌肉活动等，这称为第一信号，对第一信号发生反应的皮层机能系统称为第一信号系统；另一类是概括、抽象的刺激信号，如语言、文字等称为第二信号，对第二信号发生反应的皮层机能系统称为第二信号系统。人类发展史告诉我们，第二信号系统的形成和发展是人类社会生活的产物，因此，第二信号系统只有人类才具有。第一、二信号系统之间有着密切的联系，兴奋过程和抑制过程可以互相传递和选择性地扩散，在人类活动中，第二信号系统往往起着主导作用。

知道了这些道理，就应运用两个信号系统的联系和第二

信号系统的主导作用来记忆武术套路，首先是多看和多听，通过看正确的动作示范和听明确的讲解，引起练习者的思维，初步形成套路动作的概念，然后再用这种正确的概念来指导套路练习。在这里要注意发挥语言的强化作用。比如，练习者在做某套路或套路中的某段练习时，老师或同伴可及时给以“对”、“正确”之类的评语，这就能对练习者当时的肌肉感觉起到强化作用，帮助本人记忆套路或某段动作。相反，练习者做某套路或某段动作时出现衔接错误或混淆不清时，老师或同伴就可提出“错了”“不对”之类的评语，矫正其错误衔接，起消退记忆的作用；同时可指明“应接×××动作”，这就能促使练习者建立正确的动作衔接，同样有助于正确的记忆。多次进行这种正、反的语言刺激，起到强化正确和消退错误的作用。此外，还可让练习者在训练后谈练习的体会，背诵套路的动作名称，特别是容易做错部分的动作名称，这就能通过第二信号系统的选择性扩散，来促进第一信号系统中暂时联系的接通，起到帮助记忆的作用。

另一方面是多想。武术练习中十分重视“想功”这一环节，即在练习套路或某段之后，自己闭目回想刚完成的某套或某段动作，细致地进行分析，肯定其正确的部分，纠正其错误的地方。这是因为练习中肌肉活动的情况反映到第二信号系统中枢会留下痕迹。随即进行的“想功”，就是强化其正确的痕迹，而消退其错误的痕迹。当再进行练习时就会做得比较正确和巩固了。

除了多看、多听和多想之外，更为重要的是多练。经常

反复地进行某个套路练习，能使肌肉活动的情况不断地反映到第二信号系统的相应中枢，不断地留下“痕迹”，逐步加深记忆。练习者根据训练的任务和自己的特点，还可以重点地分段记忆，记清一段后再记另一段，记清一套再记另一套路；也可以两个套路穿插练习，分别记忆。总起来说，要把多练和看、听、想很好地结合起来，充分利用第一和第二信号系统的相互作用，来逐步巩固正确的套路动作，逐步加深记忆。

为什么有人练套路老犯“前紧后松”的毛病？应如何克服？

“前紧后松”指的是套路练习或表演时，套路的后半部动作不如前半部紧凑有力，速度和节奏也逐渐减退，给人留下套路前部紧凑后部松懈的印象。

造成“前紧后松”的原因很多，其一、应先在耐力素质上找。有些人可能主要因耐力素质差而造成“前紧后松”，那就应加强耐力训练，如通过中长跑、球赛活动、游泳、登山等多种项目的练习来提高一般耐力素质；同时还可通过完整的套路训练，甚至连续练一套半或两套，以提高专项耐力素质。

其二、应在套路结构本身找原因。套路编排是否合理，难度动作是否过分集中到套路前半部，导致运动员练完前半套体力就大量消耗，致使后半套体力不足，再加上后半套动作一般化，更加显得松懈疲竭。

其三、应很好重视节奏这个因素。节奏合理与否也是关

系到“前紧后松”的一个因素，因为每套套路的节奏不是固定不变的，同一个套路不同的练习者可以表现出不同的节奏。节奏主要通过动作的快慢、刚柔、动静和起伏转折等方面的对比中体现出来。有人在练习套路的前半部时一味求“快”，很少定式造型，或过分地求“刚”，而不注意刚柔相济，这样到练后半套时就可能“快”不上去、“刚”不起来，动作松懈。所以正确地掌握节奏，合理地分配体力，也是防止和克服“前紧后松”现象的一个重要方面。

其四、应很好地掌握呼吸方法。特别是长拳套路，动作舒展大方，起伏转折，多跳跃和跌扑翻腾的动作，强度和运动量较大，剧烈的活动需要较多的氧气，因此在套路练习中结合动作做一些深呼吸是必要的，并要正确地运用“提”、“托”、“沉”、“换”这几种呼吸方法，使呼吸协调地配合动作，很好地完成套路。有人憋着气练套路，在严重缺氧情况下做动作，必然影响动作的质量。因此，在运动中合理地进行呼吸，也是防止和克服“前紧后松”的一个措施。

产生“前紧后松”现象的原因是多方面的，要根据练习者本人的特点，认真查明主要原因，对症下药，加以克服。

“压腿”练习会不会把韧带拉伤？年岁大的人能练压腿吗？

“压腿”是武术训练中提高腿部柔韧性的一种有效手段。它的方法是面对肋木（也可面对适当高度的栏杆、树或墙等）站立，将一条腿高抬，脚跟搁在肋木上，另一腿直

立，然后借助上体向前振压的力量，把大腿后侧的肌肉和韧带拉长。压腿一般分正压腿、侧压腿和拉长大腿前侧肌肉的后压腿等。在压腿之前，应先跑跑步，或做些腿部屈伸蹲起的活动，使身体发热或微微出汗后再做压腿动作，这样就不容易受伤，并能收到较好的效果。特别在冬季，更应注意做好充分的准备活动。

俗话说："只压不溜不中用，只溜不压笨如牛"。这是说练压腿要同溜腿（即踢腿）结合起来练，"压"几分钟之后，"踢"上几趟腿，然后再"压"、再"踢"，交替进行，这比单纯地光练压腿效果好些。这样做大腿的肌肉和韧带不是一直处于绷紧状态，也不易受伤。还有，压腿时腿放的高度也要根据锻炼的基础而由低到高，用力由轻到重，幅度由小到大，循序渐进，使腿部肌肉和韧带逐步拉长。只要掌握科学的训练方法，压腿是不会把韧带拉伤的，相反，肌肉和韧带的柔韧性提高了，会更有效地预防其他伤害事故。但是，如果不顾训练基础而一味蛮干，不做准备活动，在肌肉和韧带仍发僵的情况下压腿，也容易把局部肌肉与韧带拉伤。



年岁大的人同样可以练压腿。如果过去基础较差，可适当降低要求。因为年岁大的人一般肌肉与韧带的弹性要差些，所以更要注意循序渐进，因人制宜。只要坚持经常锻炼，

年岁大的人是同样能够提高腿部柔韧性的。

初练压腿与耗腿后，大腿会出现酸痛感觉，还要不要坚持练下去？

初学武术的人，为什么在做压腿和耗腿（即腿压至一定高度时停一段时间不动）之后，往往大腿后侧会出现酸痛的感觉呢？这是因为压腿与耗腿时，大腿后侧肌肉和韧带拉长到一定程度，就会刺激肌肉中的神经末梢，这些刺激通过神经纤维，报告到大脑皮层，于是就产生了酸痛的感觉。初练压腿的人，由于肌肉、韧带的柔韧性还较差，压腿与耗腿的时间越长，就越牵拉肌肉、韧带、刺激其神经末梢，产生的酸痛感就越重。

知道这种酸痛感是正常的生理现象，就完全不必害怕和担心，一般仍可继续练习，经过一段时间的练习之后，由于肌肉、韧带已被拉长，即它的伸展性和弹性都有了提高，并逐步适应了这种牵拉的刺激，酸痛感也就逐渐消失了。如果有一点酸痛就不练，那么休息一段时间后，被伸长的肌腱又“缩”回去了，再练还是要感到酸痛的。因此，在有点酸痛的情况下一般应坚持下去。如果酸痛感较厉害，可在酸痛部位作



按摩或用松节油揉擦，以加快血液循环，改善局部营养，酸痛感便会逐渐减轻的。坚持经常练习压腿与耗腿的人，就不会出现酸痛感，并且踢起腿来轻松自如，那是肌肉和韧带伸展性和弹性得到提高的缘故。

初练压腿和耗腿时，时间可以短一些，“压”和“耗”的高度可低一些，注意循序渐进。运动量也要由小到大，并在压腿前作好充分的准备活动，练习后再作些放松活动，这样就会减轻肌腱的酸痛感。如果一开始压腿过猛、过高，也有可能拉伤肌肉、韧带，而出现局部烧灼感，这时应停止练习一段时间，并请医生检查，待痊愈后，吸取教训，科学安排，再重新开始练习。

为了更快的提高柔韧素质，还可以采取主动和被动相结合的方法，即由辅导人员或同伴之间互相帮助加力，采取“搬腿”、“压胯”等手段，帮助练习者提高柔韧性。

为什么少年运动员提高柔韧性进步较快？进行柔韧练习应注意些什么？

少年时期进行柔韧练习进步较快，与这一时期肌肉骨骼的特点有直接关系。在少年时期，骨骼内矿物质比较少，有机物和水分较多，骨密质比较薄，所以富于弹性，可塑性大。脊椎骨中软骨成分也丰富，脊柱也较软而富有弹性。随着年龄的增长，骨骼的成分中矿物质加多而有机物及水分减少，弹性减少而硬度增加。

随着少年骨骼的生长，肌肉也在增长。少年时期由于身

体发育的缘故，身高逐步增长，在身高长得最快时，肌肉向纵方向生长较快，一般在性成熟期（即十七、八岁）以后，身高的增长就减慢下来，这时肌肉开始加快横向生长。少年时期，由于肌肉主要是纵向生长，肌纤维较细，所以肌肉的伸展性较强。随着年龄的增长，肌纤维加粗，肌肉收缩力量增加，柔韧性也就相对下降了。从少年时期骨骼和肌肉的特点看，采取同样的训练手段和运动量，少年要比成年人的柔韧性提高得快。因而要从小抓紧柔韧素质的训练。

那么，少年时期进行柔韧练习时应注意些什么问题呢？

首先，要采取合理的训练手段，动静结合，循序渐进，方法多样，部位全面。比如进行腿部练习，手段有压腿、搬腿、劈腿、撕腿、耗腿、控腿、摆腿和踢腿等等。训练方法要动静结合，穿插进行，使运动员的身体各部位练得柔而不软，韧而不僵，为套路练习提供有利的条件。开始压腿时腿可放得低些，压的力量小些，练的时间短些，有一定基础后再逐步提高要求。方法要多样。比如腰部练习，可采取俯腰、弹腰、转腰、涮腰、翻腰、下腰、甩腰和耗腰等。

其次，要重视肩关节的柔韧练习。有人曾对不同年龄的儿童少年的肩、腰、腿的柔韧性作过调查，发现即使经常锻炼，肩关节的活动范围也会随年龄的增长而缩小，而脊柱和

髋关节的柔韧性会随训练而提高。

各年龄组运动员柔韧性比较表

年龄	性别	人数	柔韧性			备注
			转肩	桥	前后劈叉	
6—7	男	81	56.7	64.1	27.1	①测量以厘米为单位 ②测量标准： 转肩：双手握体操棒，能完成反手动作的最小距离。 桥：枕骨大粗隆至地面的距离。 劈叉：尾骨尖至地面的距离。
8—9	男	35	59.5	63.4	26.6	
10—13	男	36	58.57	4.67	19.3	
14—16	男	87	71.75	7.1	22.7	
6—7	女	54	50.2	61.66	26.13	
8—9	女	38	49.2	51.4	26.1	
10—13	女	57	48.19	10.9	7.85	
14—16	女	49	57	5.1	10.38	

从上表可以看出，对柔韧素质的训练应从儿童、少年开始，同时要注重肩关节的训练。在武术基本功训练中，肩臂练习手段也很多，如转肩、开肩、合肩、俯撑、推撑、靠鼎、爬鼎。

练武术把腰练软了，会不会影响挑担子？

人们在看到武术爱好者做腰功练习的“下桥”时，会异口同声地赞扬：这腰真软呀，同时又不禁疑虑起来了：练武术把腰练这么软，会不会练没劲了，影响挑担子？

武术练习中是十分重视腰功训练的。俗话说："练拳不活腰，终究艺不高"。又如"腰为主宰"、"腰似车轴"等都说明了腰在运动中的重要性。但是武术中练腰的手段很多，除了有"下腰"外，还有"甩腰"、"涮腰"、"翻腰"、"俯腰"、"转腰"、"拧腰"和"晃腰"等等。不只是有助于把腰练得柔软，同时还有助于提高腰的韧性。武术运动中，需要做出许多拧转、俯仰、伸缩等身法动作，都离不开腰部的活动。如做"乌龙盘打"这个动作，不仅需要两臂依次抡劈，而且需要腰部拧转等动作的协调配合，才能使动作协调完整，连贯一气。

人体的脊椎是由26块椎骨连接而成的，椎骨周围有很多韧带和肌腱，支撑着椎骨，形成一根柱子，叫做脊柱。脊柱可向前后左右活动。经常从事武术腰功练习，而且练习方法是以动为主，动静结合，那就不仅能把腰练得柔、软，而且能提高韧性，有效地增强脊柱的灵活性和坚固性，使腰部力量更大。

因此，不必担心练武术会把腰练软以后没劲了，影响挑担子；恰恰相反，通过经常的腰功练习，会使腰部肌肉力量增强，能承担更大的负担量。

"平板脚"能练武术吗？

人的脚是运动器官，它的结构好象弓形建筑物。整个脚骨都相互镶嵌，并有强韧带包围，蹠腱膜就是其中的一种。蹠长韧带和蹠侧深层韧带是保证足弓的弓形结构的重要韧

带，由这些强有力的韧带来维护足部的联接，产生强大的支撑，并使之富有弹性。

在某种程度上说，脚弓大小与弹跳力有一定关系。足弓大，有助于加强弹跳力。但是弹跳力的强弱，与大小腿的肌肉力量，与踝、膝、髋关节的机能都紧密相关。足弓的大小并不是影响弹跳力的唯一因素。

再看看武术运动，除了有弹跳动作外，还有大量的步型、步法、手型、手法、腿法、旋转、平衡和起伏转折的动作。此外，武术运动的内容丰富多彩，除长拳对弹跳力有一定要求外，太极、形意、八卦、通臂、八极、南拳等拳种及其器械练习，对弹跳力并没有特殊的要求。有的人足弓小一些，称为“平板脚”，虽然在某种程度上会影响弹跳力，但是，通过合理的武术锻炼，不仅能够使体质增强，而且能使维持足弓的韧带增加力量和富有弹性，使脚弓有所增高，提高弹跳力。在某种意义上说，练习武术可以起到一些矫正“平脚板”的作用。由此看来，“平板脚”不能练武术的顾虑应予以消除。

有人讲“早起不解大小便练武术能长功夫”有道理吗？

这话没有道理。人体排出大小便等废物，是维持机体正常机能的需要；因为机体代谢后的废物不但不能被身体所利用，而且还对身体有害，必须把它及时排出体外。尿中有95%是水，其中所含的有机物质有尿素，尿酸等，无机物有

钾、钠和磷酸盐等，正常的尿中不含有蛋白质和葡萄糖之类的营养物质。人们每天都需要吸收一定数量的营养物质，同时排泄掉一些废物，健康人排出的粪便和尿，都是废物。

排尿是一种复杂的反射性活动，当膀胱充满尿时，膀胱的感受器受到刺激，通过神经传到排尿的中枢，引起它的兴奋，然后再通过一定的神经发出冲动，使膀胱收缩，括约肌松弛，就产生排尿活动。当然，在一定范围内大脑皮层可以起控制作用，来适当推迟排尿的活动。

明白了这些生理现象再回头看看早起不解大小便就练武术有什么不好。一般的人，经过一夜睡眠，好几个小时的新陈代谢积累了一些废物，早起排掉是很自然的。如果通过大脑皮层来控制暂不排泄，那么，必然使膀胱增加负担，对练习武术产生妨碍作用；同时充满尿的膀胱不断产生冲动使排尿中枢兴奋，大脑皮层又要不断抑制这种兴奋，就导致分散注意力，使得锻炼时不能精神集中，不利于提高训练水平。

所谓“早起不解大小便练武术长功夫”的说法是没有科学根据的，那样做既不卫生，也有害于身体。我们不要相信这种违反科学的说法。

练完一套长拳套路后容易气喘，应该注意什么问题？

掌握正确的呼吸方法，对于减少不必要的“气喘”和提高完成套路动作的质量，起着不可忽视的作用。

在练套路之前，一般可作几次深呼吸，以加大氧的吸收

量。在套路练习中，在呼吸方面要注意运用："提气"、"托气"、"沉气"和"换气"。"提气"——就是突然短促地将"气"提于胸腔上部，这一般在低姿势转为高姿势时，特别是做腾空跳跃时使用。如由"仆步穿掌"接"腾空飞脚"时用"提气"，可使身体重心骤然提高，有利于腾空动作完成得轻巧。

"托气"——就是呼吸短暂的屏息。"托气"多运用在定势造型，特别是平衡动作上。如做"燕式平衡"时运用"托气"，使胸腔相对固定，有助于表现动作的稳健挺拔。

"沉气"——指呼吸时突然将气下降沉到小腹。它多用于由高姿势转为低姿势，特别是震脚之类的动作上。如由"并步亮掌"接"震脚砸拳"时配合用"沉气"，就可使震脚动作显得更沉重有力。

换气——指短促地吸一口气。它多用于做腾空跳跃翻腾动作或组合之前，很快地吸一口气，为完成强度较大的练习准备足氧气，有利于提高这些动作的质量。

以上介绍的几种呼吸方法，都要结合套路结构和个人的特点，正确灵活地运用。要防止和克服无规律的呼吸，甚至在憋气状态下连续做动作。正确的呼吸必须在反复的套路练习中逐步掌握。

还需注意的是，练完一套激烈的套路后，不要马上坐下不动，而应该散散步，并做几口深呼吸，这样可以尽快地偿还欠下的"氧债"，减少气喘现象，很快地恢复到平时的状态。

为什么饭后不要马上做剧烈的运动？

吃饭后，大量的血液都沉向消化系统，以供给胃和肠等消化器官所需要的氧气和养料，这样吃进的食物才能及时地消化和吸收。如果饭后马上做剧烈的动作，如做腾空跳跃动作或成套练习等，就会把大量的血液从消化系统中转到肌肉、心脏，转到运动器官去，消化系统的供血量就相应地减少了；而且神经系统把主要力量也用到指挥肌肉与心脏、肺脏等器官的协调活动上，减弱了对消化系统的指挥，妨碍消化系统的正常工作，影响营养物质的消化和吸收。因此，经常在饭后剧烈运动，容易得胃肠系统的疾病。

另一方面，饭后由于肠胃里装满食物，剧烈运动时，负重的肠胃震动得很厉害，把肠胃的筋膜拉紧，也可能产生腹痛的现象。由于消化系统需要部分血液，因而四肢等运动器官也不能相对集中供血，也不利于运动的正常进行。

那么，饭后多长时间开始运动比较合适呢？这要根据个人的运动基础和习惯而定。一般地说，应在饭后一小时以后再进行运动，如果做剧烈的动作，如跳跃跌扑翻腾动作，那么间隔时间还应长一些。饭后也不要马上坐着不动或躺下，最好应散散步，这会促进消化和吸收，增进健康。俗话说："饭后百步走，活到九十九。"又说："食后勿屈坐，食后勿仰卧。"这些话都是有一定道理的。

女同志在月经期间能否参加武术练习？

月经是妇女正常的生理现象。大多数女同志的月经是从十四、五岁开始，也有从十二、三岁就开始来月经的。刚来月经，叫做初潮。

究竟月经期间能不能参加武术练习呢？一般地说应该照常练习，不过可适当减少运动量，特别是避免做剧烈的跳动和过于紧张用力的动作。大多数女同志月经期间并没有什么不良反应，虽然也有的人表现情绪急躁、头晕、腰酸或腹疼，但是机体的血液循环、呼吸、新陈代谢和肌肉关节的运动，与平时并没有什么异样。经期参加适当的武术活动，不仅能调节神经系统的功能，使之保持乐观的情绪，还能促进盆腔的血液循环，减轻子宫充血，避免或减轻腰酸、腹疼感觉。不过，经期一般要减少运动量，不要做剧烈的跳动及增加腹压的练习。月经期间保持适当的训练，有助于形成月经期正常训练的条件反射，这在月经初潮时就要养成这种良好的习惯。不然的话，平时在月经期间不练习，那么遇月经期参加比赛或表演时，神经系统就可能适应不了这较大的刺激而出现动作失调的现象，并导致月经紊乱。如果有的运动员经期反应很大，如肚痛腰酸很厉害（即痛经），那么也可暂停训练。因此，对待月经期间练习问题上还有个因人制宜和因时制宜的问题，不要勉强从事。

目前不少女武术运动员也在月经期间坚持适量的训练，如多做上肢手法和抡臂的练习，做高姿势的熟悉套路的练

习，做分段练习等。一般不做或少做侧空翻、旋子，前、后空翻之类的跌扑滚翻的动作。对于经常坚持武术练习的人们来说，要注意月经期间训练的医务监督，观察训练后几个月月经周期、月经量等，看是否正常，以此作为安排经期训练运动量的参考。

有慢性伤病的人练武术应注意些什么？

有慢性伤病的人，只要能根据自己的伤病情况，选择适合自己练习的一些武术项目进行锻炼，就会逐渐增强体质，恢复健康。有慢性伤病的人练武术应注意什么问题呢？

首先，可选择如太极拳、太极剑或八卦掌之类比较柔和、缓慢的项目练习，如果练全套身体条件不许可，还可练半套、一段或几个单个动作，要很好掌握活动时间和运动量，因人因病而有所区别，做到循序渐进。也可以每天练习前后测量一下自己的脉搏，有条件的还可量血压，以观察指标变化是否正常，还可通过睡眠、食欲等自我感觉来分析活动量是否合适。倘若指标突然变化较大，如脉搏、血压骤增，饭量减退，精神倦怠，就应考虑活动量有没有过大的现象。慢性伤病者通过体育锻炼来辅助治疗，千万不可操之过急，要靠经常的锻炼，逐步地做身体由弱到强的“转化”工作，如果一下子就加大活动量，使有伤病的机体不能适应，造成拔苗助长，就会起到相反的作用，促使病情恶化。因此慢性伤病者参加武术活动要适当地掌握运动量。另一方面还要加强医务监督，在锻炼过程中经常做一些身体检查。

此外，为了使体育锻炼能收到更好的效果，防止产生副作用，还要注意根据伤病的特点选择运动的动作。譬如，高血压病患者，要少做过于低头的动作，关节炎病患者，下肢的姿势就要稍高一些，随着体质的增强和腿部力量的增加，再逐步按正确的要求练习。

幼儿园小朋友能不能练武术？幼儿练武术应该注意哪些问题？

幼儿园小朋友能不能练武术呢？要回答这个问题需先从幼儿时期在解剖和生理上有那些主要的特点谈起。幼儿一般指学龄前儿童。幼儿时期，肌肉组织中水分较多，肌肉还较柔嫩，肌纤维细，伸展性强；骨骼的弹性和柔韧性较好，但承受量较小。这一时期，大脑神经细胞兴奋性易扩散，并且耐力差，容易疲劳，也就是说注意力集中时间短。还有，幼儿心脏血管系统发育尚不完善，在做肌肉运动时，机体主要靠增加心脏跳动频率来适应工作，所以不适于做耐力练习。

练习武术，柔韧和技巧动作较多，形式多变，容易引起



幼儿的兴趣，同时活动量和难度也比较便于调整，武术的小套路动作少，对耐力要求低。这些都较适应幼儿时期解剖和生理的特点。近年来，许多幼儿园组织小朋友广泛参加武术练习的实践，也完全证实了这一点。那么，幼儿参加武术练习应注意什么问题呢？

第一、应选择简单易学的动作和短小的套路。初练时，一般可先学冲拳、推掌、弓步、高虚步、蹬腿、原地压腿和踢腿等动作。幼儿肌组织伸展性好，但力量不足，骨骼弹性强，因而可多做一些柔韧和协调的练习。不宜做“腾空飞脚”和“旋风脚”之类的腾空跳跃动作，也不适合做“燕式平衡”之类的平衡动作，因为幼儿长时间单腿支撑不容易站稳。可多选一些高姿势和中姿势的动作，如高虚步、弓步等，但静止时间不要长。编选套路时只宜做一个往返的简短套路，有十几个动作就够了。

第二，应选择一些较优美的动作，以增加练习的兴趣。如“高虚步亮掌”、“弓步分掌”和“仆步亮掌”等；也可采取广播体操的形式编成几节武术操或剑操来做；还可在有一定的基础之后采用带有一定图案的练习，如形成圆形、梅花形或“人”字形队形。这些队形的变化和图案的构成，有助于提高小朋友的练习积极性。我们曾在几个幼儿园做过试验，无论是武术操，还是剑操；无论是小套路，还是带有图案的练习，一般有十几个小时幼儿便可初步掌握。

第三、每次练习时间应短些，并且中间要适当安排几次休息。还可采用分组练习，这组练、那组看，然后轮换；既可保证休息，又有利于互相观摩。幼儿时期注意力集中时间



不长，所以每次课最好安排活动内容要多样些，如唱歌、跳舞、练武术、讲故事、做游戏和画图画等穿插进行，这样不容易疲劳，在练习武术时一般应伴随口令；如有条件，还可用一些乐器伴奏来衬托幼儿天真活泼的动作，有助于培养节奏感并使动作整齐。

第四、要逐步提高要求。开始做动作时对幼儿不可要求太严、太高，不可一下子就要求动作做得很准确，而应循序渐进，逐步提高。幼儿时期和外界环境联系中第一信号系统活动占主要地位，就是对具体信号接受能力强，往往靠直观的印象建立条件反射，教师在引导小朋友练武术中要加强示范，偏重于领做（就是教师在前面做，小朋友在后面跟着做），多让幼儿有模仿的机会。此外，还要结合简练的、形象而生动的讲解，以培养小朋友的思维能力。

组织幼儿学武术和参加其他体育活动，不仅有利于体育运动的普及和提高，而且有利于儿童德、智、体的全面发展，应该因时、因地制宜地积极开展。